

Skogsträdgård i rehabiliteringssyfte – aspekter att ta hänsyn till vid utformning och utveckling

Forest garden for rehabilitation
– aspects to consider for design and development

Nathalie Saijyothi



Skogsträdgård i rehabiliteringssyfte

– aspekter att ta hänsyn till vid utformning och utveckling

Forest garden for rehabilitation

– aspects to consider for design or development

Nathalie Saijyothi

Handledare: Allan Gunnarsson, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Examinator: Mats Gyllin, SLU, Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi.

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: G2E

Kurstitel: Examensarbete i landskapsarkitektur för landskapsingenjörer

Kurskod: EX0793

Program: Landskapsingenjörsprogrammet

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2018

Omslagsbild: Nathalie Saijyothi

Foton, illustrationer, skisser: Alla foton, illustrationer och skisser är av författaren om inte annat anges.

Elektronisk publicering: <http://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: Rehabilitering, hälsa, skogsträdgård, utveckling, design, utmattningssyndrom, stress, stressreducerande, ätliga växter

Förord

Som en inledning till både förordet och det här arbetet, känns det passande med ett citat som skulle kunna ses som en essens av arbetet.

The spirit of harmony exists not only in human beings but also in birds and animals and in plants and trees. Animals play, birds sing, fish leap, and plants and trees flourish, bloom, and ripen. All have this spirit of harmony....

The expansiveness of heaven and earth which is always replete before us is a source of joy - the light of the sun and moon; the continual return of the four seasons; the beauty of various landscapes; the changes from dawn to dusk in clouds and mists; the appearance of the mountains; the flow of the streams, the rustling of the wind; the moisture of rain and dew; the purity of the snow; the array of flowers; the growth of fresh grass; the flourishing of trees; the diverse life of birds, animals, fish and insects. If we constantly appreciate this varied beauty of creation, our spirit of harmony will be ceaseless by expanding our mind-and-heart, purifying our emotions, cultivating a moral sense, enkindling joy, and washing away all regrets from our heart. This is called being in touch with the mysteries of heaven. This means by contact with external things our inner goodness is aroused.

(*The way of contentment*, av Kaibara Ekken, se McLuhan 1995, ss. 132-133).

Engagemanget som jag har i ämnet är baserat på mina egna upplevelser. Jag instämmer i Ekkens uppfattning att det finns en "spirit of harmony" i allt. Det är möjligt att denna harmoni finns obehindrat i naturen, medan människans "spirit of harmony" kan möta hinder i en obalanserad miljö, obalanserade omständigheter, eller obalanserat sätt att känna, tänka eller leva. Min upplevelse är att naturen återställer den här harmonin i människan, om den ges möjlighet till det. Med det här sättet att se, finns i mig en förhoppning att alla ska få leva i sin "spirit of harmony". Den förhoppningen finns med i det här examensarbetet, som har inneburit en fördjupning i ämnet. Det jag funnit inspirerande är hur framgångsrik verksamheten i Alnarps rehabiliteringsträdgård varit med att hjälpa människor tillbaka till hälsa, baserat på synen att alla har en frisk kärna som behöver stärkas och att individen är aktiv i den processen. Med ökad kunskap inom ämnet, hoppas jag att fler kommer att få möjlighet att återhämta sig och underhålla sin hälsa, tills det blir en mer självklar del i allas liv att leva i kontakt med naturen, i en "spirit of harmony".

Om någon skulle bli inspirerad att använda växterna som presenteras i det här arbetet, finns det några försiktighetens ord att säga. Innan utformning eller utveckling av en skogsträdgård som innehåller någon av växterna som nämns i det här arbetet, är det viktigt att själv söka källor och ta reda på växternas ätbarhet, inklusive vilka delar som är ätliga respektive giftiga. I en skogsträdgård för barn kan det vara högst olämpligt att placera in växter som har någon giftig växtdel, liksom det kan vara i sådana sammanhang där det inte finns någon närvarande som kan informera om vilka växtdelar som är ätliga respektive giftiga, i vilka doser och under vilken tillagning de är lämpliga. Författaren är inte ansvarig för följderna vid förtäring av växterna som presenteras i det här arbetet, utan var och en måste själv ta ansvar. Information om växterna kan skilja sig beroende på var den söks, så det är bäst att se till att hitta en pålitlig källa när det gäller detta.

Slutligen vill jag tacka de som har varit hjälpsamma under arbetsprocessen. Det är många, men här kan särskilt nämnas min handledare Allan Gunnarsson som guidat arbetsprocessen på många olika sätt och Frederik Tauchnitz som hjälpsamt visat sådant som är betydelsefullt att förstå om skogsträdgården i Alnarps rehabiliteringsträdgård för att kunna göra ett utvecklingsförslag för den. Anna Maria Pálsdóttir har delat med sig av sin forskning i ämnet

och gett mig möjlighet att använda Alnarps rehabiliteringsträdgård som exempel för utveckling. Tack också till alla nära och kära, som finns med jämt.

7/3 /2018

Nathalie Saijyothi

Sammanfattning

Stress är den vanligaste sjukskrivningsorsaken och den som ökat mest av alla diagnoser för sjukskrivning. Samtidigt har det visat sig att vistelse i rehabiliteringsträdgård framgångsrikt hjälpt människor tillbaka till hälsa. Syftet med det här arbetet är att undersöka vilka aspekter som är betydelsefulla för stressreducering i en skogsträdgård, specifikt gällande målgruppen med stressrelaterade sjukdomar.

Genom litteraturstudie och intervju har det gått att finna några aspekter som har betydelse för målgruppen i sammanhanget. Genom platsbesök, intervju och skissning har det gått att förstå mer av skogsträdgården i Alnarps rehabiliteringsträdgård, som utvecklingsförslaget gäller.

Resultaten har blivit kunskap om vilka aspekter som har betydelse för målgruppen, samt ett utvecklingsförslag baserat på den kunskapen. De aspekter som visat sig ha betydelse finns inom såväl kategorin karaktär som rumslighet, kvalitet, element, samt aktivitet. Några aspekter av särskild betydelse är att det finns en plats skyddad av vegetation bakom med fri sikt framåt, eller ett tydligt rum som är lagom omslutet av lummig vegetation, med tillgång till smitvägar. Möjligheter till avskildhet och vila är av betydelse för restoration. Andra aspekter är variation i sinnesstimulering, upplevelse av naturlighet och vildhet, samt möjlighet till kreativitet, till exempel att kunna skapa egna platser genom att kunna sätta sig var som helst. Avslutningsvis kan nämnas att genom aktiviteterna i skogsträdgården blir deltagarna en integrerad del av ekosystemet, vilket ger dem en känsla av mening samt känsla av att vara del av ett större sammanhang. Utvecklingsförslaget har gjorts med hänsyn till nämnda aspekterna, samt baseras till största delen på växter som är ätliga och som med sina övriga funktioner samarbetar i skogsträdgården.

Resultatet visar att en skogsträdgård har goda möjligheter att innehålla aspekter som är betydelsefulla för stressreducering och därmed främja återhämtning. Skogsträdgårdar kan som stressreducerande miljö även ha en förebyggande funktion för människors hälsa. Resultatet visar också att skogsträdgårdar skulle kunna ses som en plats som reflekterar principen att allt är del av en större helhet, där människor kan finna återhämtning, återknyta sin kontakt med naturen, samt finna sig som en del i en helhet. I ett större perspektiv skulle ett hållbart samhälle kunna innebära en helhet med de ingående elementen i harmoni och balans, liksom i en skogsträdgård.

Summary

Stress is the most common cause of sick leave and also the diagnose that has increased the most for sick leave. At the same time it has been shown that a stay in a rehabilitation garden has successfully helped people back to health. The purpose of this work is to investigate which aspects are significant for stress reduction in a forest garden, specifically regarding the target group of stress-related diseases.

Through study of literature and through interview, it has been possible to find some aspects that are of importance to the target group in the context. Through visit at the site, interview and sketching, it has been possible to understand more of the forest garden in Alnarp's rehabilitation garden, for which the development proposal is made.

The results are knowledge about aspects which are of importance to the target group, and a development proposal based on that knowledge. The aspects that has been shown to be of importance, are found within the fields of character, spatiality, quality, elements, as well as activity.

Some aspects of special importance is a place sheltered by vegetation at the back with an open view ahead, and a definite space surrounded by lush vegetation, with access to escape-routes. Places for solitude and rest are also of importance for restoration. Other aspects are variation in sensory stimulation, variation in sensory stimulation, experience of naturality and wildness, and possibilities for creativity, for example to be able to create ones own places by being able to sit anywhere. In conclusion, it can be said that through the activities in the forest garden, participants become an integral part of the ecosystem, giving them a sense of meaning as well as sense of being part of a greater context. The development proposal has been made with consideration for the mentioned aspects, and is mostly based on plants that are edible and which through their other functions cooperate in the forest garden.

The result shows that a forest garden has good possibilities to contain the most important aspects and thereby promote restoration. Forest gardens may as a stress reducing environment also have a preventive function by maintaining the health of people. The result also shows that forest gardens be seen as places reflecting the principle that everything is part of a larger whole, where people can find recovery, reconnect their contact with nature, and find themselves as part of a greater context, a part in a whole. In a larger perspective, a sustainable society could mean a whole with the included elements in harmony and balance, as in a forest garden.

Innehållsförteckning

INLEDNING	1
Bakgrund/ Problembeskrivning	1
Syfte/ frågeställning	1
Material, metod och genomförande	1
Avgränsning	3
Läsanvisning	3
NATUREN OCH MÄNNISKANS HÄLSA	5
Ökat behov av stressreducering	5
Ökad stress i samhället	5
Beskrivning av målgruppen	5
Naturen helar	6
Kontakten med naturen	6
Naturens helande effekter	9
Permakultur och skogsträdgård	10
Permakultur	11
Skogsträdgård	12
Restorativa aspekter för målgruppen	14
Några av målgruppens generella behov	14
Karaktär och rumslighet för restoration	15
Behov som skogsträdgårdar kan tillgodose	18
Målgruppens preferenser specifikt i skogsträdgården	20
UTVECKLINGSFÖRSLAG FÖR SKOGSTRÄDGÅRDEN	23
Skogsträdgården i Alnarps rehabiliteringsträdgård	23
Alnarps rehabiliteringsverksamhet	23
Rehabiliteringsträdgårdens skogsträdgård	24
Platsanalys	25
Tillämpning av preferenser/urval till utvecklingsförslaget	27
Växternas olika funktioner	35
Planteringsöversikt	37
RESULTATSAMMANFATTNING	39
DISKUSSION	41
Analys och diskussion	41
Metodanalys	41
Resultatanalys	42
Möjlig fortsättning	45
Efterord	46
KÄLLFÖRTECKNING	47
Tryckta källor	47
Elektroniska källor	48
Muntliga källor	49
BILAGA	50
Intervjuguider	50
Intervju med Frederik Tauchnitz	50
Intervju med Anna Maria Pálsdóttir	50
Svenska namn på växterna i utvecklingsförslaget	51
Grahns åtta parkkaraktärer/ dimensioner	52

INLEDNING

Bakgrund/ Problembeskrivning

Bakgrunden till arbetet är att stress ökar i samhället och att även antalet sjukskrivningar med stress som orsak ökar (forsakringskassan.se 2016, s.1). Med ökat behov av stressreducering, kan det vara bra att finna fler möjligheter att tillgodose detta behov. Verksamheten i Alnarps rehabiliteringsträdgård har resulterat i att en hög procent, 45 %, av deltagarna hade återgått till arbete ett år efter rehabiliteringen och en stor del av de övriga deltagarna visade andra positiva resultat (Schroeder 2015, s.2). Deltagarna hade en stor förbättring i hälsa jämfört med den kontrollgrupp som inte deltog i den här verksamheten (a.a., ss.1-2).

Naturkontakten har varit en viktig del i deras rehabilitering, enligt deltagarna (a.a., s.2).

Naturen tycks ha en effekt på människor som kan vara väl värd att utforska. Allmänt sett har intresset för skogsträdgårdar och erfarenheten av dess positiva effekter ökat (Almers et al. 2017, s.11; tidningensy.se 2016). Det gör det intressant att pröva möjligheten att använda skogsträdgårdskonceptet mer även i rehabiliteringssyfte än vad som är fallet idag.

En annan bakgrund till arbetet är att det idag förekommer att skogsträdgårdar används i rehabiliteringssyfte, och att målgruppen med stressrelaterade sjukdomar ofta har andra behov att tillgodose i rehabiliteringen än andra grupper. Det här arbetet ämnar försöka ta reda på om det finns vissa aspekter i utformningen/utvecklingen av skogsträdgård som främjar målgruppens hälsa. Om det finns sådana, kan de aspekterna beaktas vid utformning av nya skogsträdgårdar samt vid utveckling av befintliga skogsträdgårdar för rehabilitering. De aspekterna behöver efter utformningen/ utvecklingen beaktas även vid skötseln av skogsträdgården. Som en del av arbetet görs ett utvecklingsförslag för den befintliga skogsträdgården i Alnarps rehabiliteringsträdgård. Det kan tjäna som ett specifikt exempel på tillämpning av de funna aspekterna.

Syfte/ frågeställning

Syftet är att undersöka vilka aspekter som är viktiga i utformningen/utvecklingen av en skogsträdgård i rehabiliteringssyfte. I arbetet kommer den funna kunskapen att prövas i ett utvecklingsförslag för en befintlig skogsträdgård i Alnarps rehabiliteringsträdgård.

Frågeställningen i relation till syftet är:

Vilka aspekter är betydelsefulla för målgruppen med stressrelaterade sjukdomar, vid utformning/ utveckling av en skogsträdgårdsmiljö?

I arbetet återkommer ofta ordet "restoration" i olika former, vilket används med samma innebörd som ordet återhämtning.

Material, metod och genomförande

Metoder som används i arbetet är litteraturstudie, intervjuer, platsanalys, växtval och skissning/utveckling. Litteraturstudie har valts som en metod eftersom det har bedrivits omfattande forskning om naturens påverkan på hälsan, även specifikt gällande målgruppen med stressrelaterade sjukdomar (Grahn & Ottosson 2010). Med hjälp av studier av flera olika utvärderingar är det möjligt att jämföra resultaten dem emellan. Genom att studera denna

litteratur har förståelse fått för målgruppen, dess kännetecken, behov och preferenser, vilket är betydelsefullt vid utformning/utveckling av en miljö som är ämnad för målgruppen.

Baserat på den kunskapen görs sedan ett utvecklingsförslag för den befintliga skogsträdgården i Alnarps rehabiliteringsträdgård. Studier av böcker om människans kontakt med och relation till naturen har gjorts för att få förståelse inom det området. En annan viktig litteraturkategori är litteratur om permakultur som beskriver konceptets innebörd och principer och som placerar in skogsträdgården i ett större sammanhang. Litteraturen om skogsträdgårdar beskriver dess uppbyggnad och funktion, samt ger vägledning i tillvägagångssätt vid skapandet av skogsträdgårdar, det vill säga sådant som är viktigt att ha grepp om vid utveckling/ utformning av en skogsträdgård (Hemenway 2009; Whitefield 2000).

Intervju har valts som metod för att det har varit svårt att finna litteratur om specifikt rehabilitering i skogsträdgårdar. Intervjun har också gett möjlighet att ställa följdfrågor, samt få bekräftelse av den intervjuade att innehållet i intervjun har uppfattats rätt, vilket en litteraturstudie inte kan ge. Intervju har också varit viktig för att få sådan kunskap om platsen som ett enkelt platsbesök med platsanalys inte kan ge. Intervjuerna har genomförts med kvalitativ metod där den intervjuade har erfarenhet av målgruppen och dess upplevelser och preferenser i förhållande till skogsträdgård eller erfarenhet av skogsträdgården i Alnarps rehabiliteringsträdgård. Intervjuerna spelades in och har sedan skrivits ner. De har tolkats för att få ut viktiga aspekter. Intervjuerna redovisas inte som helhet, utan enbart de viktigaste resultaten av intervjuerna. Intervjuguide presenteras som en bilaga.

Platsanalys är en metod som använts för att förstå nuläget på platsen för den befintliga skogsträdgården, och att utifrån det utveckla den vidare. Skissning som metod har också använts i olika faser i processen (Nord & Birgerstam 1997, ss. 12-13), dels för att analysera platsen och dels för att utveckla den vidare enligt kunskapen erhållen från litteraturstudien och intervjuerna.

Grundläggande arbete som gjorts i tidigare examensarbete av Kjellsson (2009) har använts som bas och utvecklats vidare, till exempel Kjellssons inventering av platsen och hans förslag på växter som passar på platsen ståndortsmässigt. Kjellsson uttryckte i sitt arbete att vid fortsatt utveckling av skogsträdgården, kan det utvecklingsförslag samt den uppmätning och inventering han gjort vara en bra grund (Kjellsson 2009). Växtvalet baseras på ett urval av de förslag Kjellsson sammanställt, samt tillägg av andra växter som passar syftet i det här arbetet. Baserat på resultaten av litteraturstudien samt intervjun med forskare, har ett utvecklingsförslag kunnat göras som innefattar aspekter som tillgodoser målgruppens behov och preferenser gällande restaurativ miljö.

Genomförandet av litteraturstudien har skett genom studie av till största delen vetenskapliga artiklar inom ämnet rehabilitering som är kopplad till natur, samt ämnet skogsträdgård som pedagogisk miljö för barn. Övrig litteratur som studerats är bland annat en bok om Alnarps rehabiliteringsverksamhet med målgruppen utmattningssyndrom/ depression som även tar upp ämnet miljöpsykologi (Grahm & Ottosson 2010), vilket annan litteratur också gör (Marcus & Sachs 2014). Information på webbsidor har bidragit till kunskap om målgruppen och skogsträdgårdar. Ytterligare böcker som varit del av studien handlar om urbefolkningars kulturer och människans kontakt med naturen, samt böcker om permakultur och skogsträdgård. Studier av tidigare examensarbete har också varit del av studien när det gäller utvecklingsdelen av arbetet.

Avgränsning

Arbetet avgränsas till att gälla utformning av skogsträdgård för målgruppen med stressrelaterade sjukdomar/ utmattningssyndrom. Det är inom den målgruppen som forskning och utvärderingar har gjorts (Pálsdóttir 2014; Tenngart Ivarsson 2011). Hypotesen är att de funna preferenserna för stressreducering som tillämpas i utvecklingsförslaget kommer att gynna även andra målgrupper som har någon form av stress. (Vissa generella aspekter som inte specifikt handlar om skogsträdgårdar för rehabilitering kan komma att tas upp i arbetet.)

Intervjuer avgränsas till att genomföras med två personer som har erfarenhet av rehabiliteringsverksamhet.

Patsanalysen avgränsas till att gälla nuläget och inte platsens historia, förutom för att förstå utvärderingsmaterialet från tiden 2007-2012.

Utvecklingsförslaget avgränsas till att gälla enbart utveckling av befintlig skogsträdgård och inte skogsträdgårdar som utvecklas från grunden. Det gör att vissa faktorer i det befintliga tillståndet kanske inte kan ändras på ett enkelt sätt, utan hellre byggs vidare på genom tillämpning av den funna kunskapen. Utvecklingsförslaget har fokus mot målgruppens behov först och främst, medan produktionen av ätbart kommer i andra hand. Det innebär att det inte finns några anspråk på att göra en optimal skogsträdgård, även om det vore glädjande om den blev det. Försök har gjorts att skapa en skogsträdgård där växter med olika funktioner och med olika nischer samarbetar i skogsträdgårdssodlingen. Utvecklingsförslaget innefattar ingen komplett växtlista med storlek och kvalitet på växterna, eller någon planteringsplan. Istället har växterna placerats in i områden enligt miljöernas karaktär och ljusförhållanden.

Betoningen i arbetet är uppdelat, med ungefär 70 % på delen med litteraturstudie, inklusive intervju, samt 30 % på utvecklingsförslagsdelen.

Läsanvisning

Efter inledningen är arbetet strukturerat på så vis att den första delen av arbetet är en litteraturstudie, inklusive resultat från intervju (antingen en intervju eller intervjuer), och den andra delen av arbetet presenterar ett utvecklingsförslag, följt av en resultatsammanfattning och en avslutande diskussionsdel.

I första delens inledande avsnitt presenteras fakta om situationen i vårt moderna samhälle med ökade krav på prestation, med ökade sjukskrivningar som följd. Det ges också en beskrivning av några kännetecken hos de som drabbas av utmattningssyndrom, vilket ger en förståelse för varför de här människorna blir utbrända.

I avsnittet som följer nämns det allmänt om den bristande kontakten med naturen i det moderna samhället, jämfört med vissa inhemska kulturer vars syn på naturen presenteras kort. En ny väg framåt efterfrågas. Efter det beskrivs några teorier samt forskning om naturens positiva effekter på människan.

I nästa avsnitt tas permakultur och skogsträdgårdsodling upp. Permakultur som ett hållbart sätt att leva presenteras. Permakulturen som ett medel att återupprätta kontakt med naturen berörs kortfattat. Med sin grund i permakulturens etiska värden tas några designprinciper upp. De etiska värdena är: "omsorg om Jorden, omsorg om människan och rättvis fördelning" (Whitefield 2010, s.15).

Fokus i det följande avsnittet är målgruppen. Denna grupp generella behov beskrivs liksom vilka preferenser de har i förhållande till gröna områden enligt utvärderingar. Texten behandlar också vilka av de här behoven/preferenserna som en skogsträdgård kan tillgodose. Sist beskrivs målgruppens preferenser i förhållande till skogsträdgårdsmiljö enligt intervju med forskare.

Sedan följer den andra delen med utvecklingsförslaget. Där beskrivs först Alnarps rehabiliteringsträdgård, vilken är den plats utvecklingsförslaget gäller. Verksamheten beskrivs kort, samt hur rehabiliteringsträdgårdens struktur är uppbyggd, vilket ger en förståelse för den omgivning som skogsträdgården befinner sig i. Därefter beskrivs skogsträdgården på platsen, samt hur den har använts i rehabiliteringen. Platsanalysen presenteras, liksom hur målgruppens preferenser kan tillämpas i skogsträdgården i Alnarps rehabiliteringsträdgård. En motivering ges till urvalet av växterna som görs för utvecklingsförslaget. Illustrationer/skisser och planteringsöversikt ingår också i det här avsnittet.

I resultatsammanfattningen presenteras en kort sammanfattning av de resultat som visat sig tidigare i arbetet och det tas upp om arbetet har gett svar på den inledande frågeställningen.

I den avslutande delen diskuteras metoderna och hur processen i arbetet fungerat. Resultaten i arbetet analyseras och diskuteras. Förutom svar på frågeställningen, har det genom arbetet kommit fram ytterligare betydelsefulla resultat som analyseras och diskuteras. Slutligen diskuteras möjlig fortsatt utveckling av arbetet samt hur kunskapen om ämnet kan påverka framtiden mer generellt.

NATUREN OCH MÄNNISKANS HÄLSA

Ökat behov av stressreducering

Med ökad stress i samhället finns samtidigt ett ökat behov av stressreducering. Nedan kommer stress att tas upp, liksom naturen som en källa till restoration och hälsa.

Ökad stress i samhället

I vårt samhälle går trenden mot fler sjukskrivningar med stress som orsak (forsakringskassan.se 2016, s.1). Mellan åren 2010 och 2015 var det sjukfallen med psykiatriska diagnoser som ökade mest och de är sedan 2014 den vanligaste sjukskrivningsorsaken (ibid.). Inom denna kategori var det diagnosen "anpassningsstörningar och stressreaktioner" som hade den största ökningen, vilken var med 119 % mellan åren 2010 och 2015, från 31 000 till 68 000 sjukfall (a.a., ss.1-2). Diagnosen "Anpassningsstörningar och reaktioner på svår stress" är orsakad av yttre händelser och innefattar ett flertal olika diagnoser, vilka är anpassningsstörningar samt olika former av stress, bland annat utmattningssyndrom (a.a., s.2).

Peter Währborg förklarar att hjärnan behöver ta in sinnesintryck för sitt välmående, men om informationflödet är för starkt eller långvarigt blir följden stressreaktioner (Grahns & Ottosson 2010, s.138). Hjärnan behöver dessutom också vitaliseras och återhämta sig (a.a., s.139). Situationen i vårt moderna samhälle är att det är större krav på att klara mer, men mindre tid för vitalisering (ibid.). Währborg beskriver också situationens psykologiska aspekt, genom att ta upp att faktorer som bland annat krav på prestation, strävan efter perfektionism och framgång, samt en nödvändighet av att uppkopplad, får som följd både intolerans mot det som avviker och oförståelse för det som är olikt (ibid.). Han menar att det kan leda till uteslutning av den som inte kan leva upp till de här normerna (ibid.).

Med insikt om den här situationen kan det kanske lättare förstås varför så många blir utbrända i dagens samhälle. Med ökade sjukskrivningar som har utmattning som orsak (forsakringskassan.se 2016, s.2), finns det ännu större behov av att finna lösningar. Med ökade behov av återhämtning går det att samtidigt se ett ökat behov av en lämplig miljö som tillgodoser behoven.

Beskrivning av målgruppen

Om målgruppen kan sägas att det har visat sig att det finns en stor variation inom den när det gäller ålder, kön och yrke (Kognitiva Teamet 2018). Generellt sett är det till största delen kvinnor i åldern 30-50 år som drabbas av utmattningssyndrom, men utmattningssyndrom anses kunna drabba människor i alla åldrar, kön och yrkeskategorier (ibid.).

Utmattningssyndrom har ofta såväl biologiska som psykologiska och sociala orsaker (Grahns & Ottosson s.19). Studier tyder på att det här tillståndet mycket ofta är arbetsrelaterat, men det behöver dock inte vara det (socialstyrelsen 2003, s.7). Att den psykiska ohälsan är relaterad till arbetet tycks särskilt gälla de yrken där mycket kontakt med och ansvar för människor ingår i arbetet (ibid.). Utvecklingen av den psykiska ohälsan sker ofta under en längre tid och innebär såväl fysiska som psykiska symptom (ibid.). Den bristande psykiska

energin visar sig bland annat som minskad uthållighet eller som att återhämtningen efter en psykisk belastning tar längre tid än tidigare (a.a., s.9). Några symptom som nämns är koncentrationssvårigheter, minnesstörning, minskad förmåga att klara av krav eller tidspress, irritabilitet, sömnstörning, hjärklappning, magtarmbesvär eller yrsel (ibid.).

Stress har gjort att målgruppen har sitt kamp-och flyktsystem (parasympatiska systemet) överaktiverat (Grahn & Ottosson 2010, s.19). När det motsatta lugn-och rosystemet (sympatiska systemet) aktiveras leder det till positiva följder både fysiskt, psykiskt och socialt (a.a., ss.19-20). Vi kan klara stress, men vi behöver också vila ut efter en tid av stress och återhämta oss (a.a., s.32). Om kroppens kamp-och flyktsystem är aktivt under en längre tid utan återhämtning eller läkning rubbas kroppens stressregleringssystem (ibid.). Utmattningsyndrom innebär att både de fysiska och psykiska krafterna är slut (ibid.).

De människor som drabbats av utmattningsyndrom och som har kommit till Alnarps rehabiliteringsträdgård har varit pliktrogna och ambitiösa personer som har uppfyllt förväntningar och ställt upp på ökande krav (Grahn & Ottosson s.31). De här människorna har ofta en stor empatisk förmåga och i sin barndom har de ofta både visat för mycket omsorg om andra och tagit för mycket ansvar för andra (a.a., ss. 31,33). De har fortsatt sen i livet att ofta se till andras behov och inte till sina egna (ibid.). Eftersom de inte vill visa någon svaghet utåt gör de ibland mer än de egentligen klarar av, (a.a., ss. 33-34). Det kan vara svårt för dem att sätta gränser, så när den välbehövda vilan och återhämtningen inte sker tar krafterna slut (a.a., s. 31-32).

Naturen helar

Kontakten med naturen

I det här avsnittet kommer såväl betydelsen av kontakten med naturen som exempel på sådan kontakt att presenteras.

Nature is prime: it is there at birth; society is next; it is only a shaper of Nature; and a function moreover, of what it shapes; whereas nature is as deep and, finally inscrutable as being itself

(*The flight of the wild gander*, av Joseph Campbell, se Swan 2000, s. xv.)

Ett samhälle i samklang med naturen

James A. Swan, är en av grundarna inom det miljöpsykologiska fältet och han betonar vikten av vår länk till naturen (Swan 2000, s. 329). Han skriver att proportionerna i förhållandet mellan stadsbefolkning och landsortsbefolkning har i många länder i världen skiftat från 10/90 % till det motsatta under bara ett århundrade (a.a., s. 328). Stadsborna tillbringar mer än tre fjärdedelar av sin tid inomhus (ibid.). Swan menar att vi ännu inte har förstått effekterna på kropp, själ och sinne av en sådan livsexistens, men att det finns utbredd mental ohälsa samt andra problem som uppkommit genom det här psykiska avskiljandet från naturen (ibid.).

Swan förklarar att vi personligen har våra rötter i jorden, men att vi har skapat samhällen för att vi som art ska fungera (2000, s. 329). Han menar att medan vi inte kan gå tillbaks till en existens som jägare och samlare, så kan vi inte heller leva utan det som han kallar "naturens puls i vår själ". Han efterfrågar en ny psykologi som förklarar vår psykiska länk till naturen och vilken nytta den bidrar med (ibid.). Med den nya förståelsen är det nödvändigt att vi omstrukturerar vårt sätt att leva så att samhället blir som en skog med rötterna i jorden, för att kunna ge näring och stöd till alla dess medlemmar, vilka kan liknas vid träd i denna skog (ibid.). Det skulle kunna förstås som att samhället ses som en enhet, med alla dess individer integrerade och i kontakt med naturen. Det skulle även kunna innebära att samhällets sätt att fungera är i enlighet med naturens principer, i samklang med dem.

Ett exempel på det skulle kunna vara indianerna i regnskogen vid Amazonas. Deras skogssamhälle följer sitt ekosystems lagar lika mycket som djuren och växterna gör det (Hart 2011, s.124). Regnskogens dynamik och utbytet av materia och livskraft som där äger rum mellan arter har gett indianerna en modell att bygga sitt samhälle efter (a.a., ss. 124-125). Det tar sig uttrycket att hushållningen inom deras samhällssystem och med närliggande samhällen baseras på utbyte och ömsesidighet, vilket är en princip som tillämpas både dem sinsemellan liksom i deras förhållande till naturen.(a.a., s. 125).

Ett annat exempel på hur samhället kan integrera naturens sätt att fungera i sitt tillvägagångssätt är att se hur elementen samverkar i en helhet och arbeta utifrån det. Swan anser att vi kan börja tänka ekologiskt, vilket skulle innebära en omdefiniering av såväl vetenskapen som utbildningen (2000, s. 329). Han menar att istället för att fokusera på sätt att kontrollera naturen, kan en ekologiskt baserad vetenskap fokusera på förhållandena mellan element i systemen (ibid.). Swan ger ett exempel inom odling där en konventionell vetenskapsman söker efter kemikalier för en god tillväxt av gröda och som skydd mot skadeinsekter, medan en ekologisk vetenskapsman söker efter sätt att reglera balansen i platsens ekosystem genom att arbeta med de ingående elementen, till exempel genom kompostgödsling, sökande efter naturliga predatorer mot skadeinsekter, samt sökande efter nya plantor som är hårdiga (ibid.).

Kulturer i nära kontakt med naturen

Det kan vara betydelsefullt att se närmare på kulturer som till skillnad från vårt moderna samhälle lever i närmare kontakt med naturen. Swan skriver att i inhemska kulturer tränas folk inte till fokusering på att läsa, skriva, intellektualisera och rationellt tänkande (2000, s. 28). Istället upplevs världen mer genom känsla och intuition (a.a. s.29). För att de ska kunna överleva är sådana perceptuella förmågor livsnödvändiga, eftersom det i naturen inte finns någon kvartersbutik, skriver Swan. I många kulturer finns uppfattningen att en person inte är frisk om den inte har förmåga att känna in saker som exempelvis en plats karaktär och väderförändringar (ibid.). Författaren berättar hur han genom bland annat terapi och meditation har öppnat upp sig så att hans högra hjärnhalva fått en allt starkare roll i beslutsfattanden gällande hans livsväg (ibid.). Han upplevde att han kom i allt mer harmoni med naturen och med sig själv (ibid.). Det nämns här i sammanhanget som ett exempel på hur aktivering av den mer intuitiva högra hjärnhalvan har skapat mer harmoni hos en person.

Det kan vara intressant i sammanhanget att ta del av kulturer där intuition och känsla har en betydelsefull plats i livet. För att förstå hur personer som är del av urbefolkningen aboriginerna och den amerikanska urbefolkningen indianerna upplever naturen följer här några exempel på deras sätt att se naturen.

Aborigines have a special connection with everything that is natural. Aborigines see themselves as part of nature. We see all things natural as part of us. All things on earth we see as part human. This is told through the idea of *dreaming*.

(av Gularrawuy Yunupingu och Ilas Roberts, Aboriginsk ordförande för the Northern Land Council 1976, se McLuhan 1995, s.75)

Andra aboriginer har uttryckt att för dem handlar allting om landet, att det är hur de tänker och känner för landet som gör dem till aboriginer (McLuhan 1995, s.70). För dem är landet en förälder som de fötts från (a.a., s.89). Inom deras ideologi och filosofi uttrycks att i deras system ingår landet, människorna och alla andra varelser som element, vilket de finner vara ett system som är perfekt eftersom det är i harmoni och balans (a.a., s.88).

Hos den amerikanska urbefolkningen finns följande uttryck som kan uppfattas komma från en uppfattning och upplevelse som liknar den hos aboriginerna.

We are the soil and the soil is of us. We love the birds and beasts that grew with us on this soil. They drank the same water we did and breathed the same air. We are all one in nature. Believing so, there was in our hearts a great peace and a welling kindness for all living, growing things.

(av Luther Standing Bear, Lakota författare, se McLuhan 1995, s.375)

Enligt deras tradition har varje person ett etiskt förhållande till landet, vilket de ser som Modern och som en del av var och ens liv (McLuhan 1995, ss. 387-388). De tar vara på de sätt som landet kan lära dem om naturens mysterier (a.a., s.388). Vidare förklaras också att landet inte är bara jorden, utan djuren, fåglarna, växtligheten och de olika riktningarna som kan lära dem om bland annat mod, värme, liv och död (ibid.). Det här är för dem ett land som kan beröras och höras, inandas, bli smekt och beundrat (ibid.).

Med andra ord lever de i kontakt med naturen som de upplever sig vara en del utav, med kärlek för andra levande varelser. Med tron på att naturen förenar oss alla, upplever de frid och vänlighet till allt. Den upplevelsen kan menas innebära inre hälsa och välmående.

Ett liknande sätt att se finns hos Suzuki, en japansk zenbuddhistisk lärare, som såg jorden som "alltings moder", en gränslös kärlek och en källa till glädje, visdom och liv (McLuhan 1995, s. 145). Följande citat kan ses som uttryck för människans liv som en oskiljaktig del av naturen.

The spirit of the earth is the spirit of life. This life always unfolds itself within the individual, who is a continuation of the earth- he has his roots there, there is where he appears, and there is where he returns. The spirit of the earth breathes at the inmost recesses of the individual, so that reality is ever present in him, sharing a pole in opposition to the world of ideas.

(*Japanese spirituality*, av Daisetz T. Suzuki, se McLuhan 1995, s.146).

Kommunikation och identifikation med naturen

Johan Ottosson, forskare vid Sveriges lantbruksuniversitet, menar att när en människa är själv i naturen så är det möjligt att komma i samklang med den och kommunicera med den (Ottosson 2007 se Pálsdottir 2014, s. 62). Den här interaktionen och kommunikationen blir en källa till helande och tillfrisknande när den inte störs, vilket den kan göra när andra människor är närvarande (ibid.). När den restaurativa miljön är fri från ljud från andra personer och fri från andras närvaro kallas det att den har kvaliteten "social tystnad" (a.a., s.61). Det här exemplet tas upp i svensk forskning (ibid.), vilket innebär att forskningen är medveten om människans möjligheter till kontakt och kommunikation med naturen.

I Dala-Floda, Dalarna, berättar Göran Greider om sina upplevelser i sin trädgård (Berglund 2012, s. 181). Greider är poet, samhällsdebattör och chefredaktör för Dala-Demokraten (ibid.). Han beskriver att för honom är det viktigt att lära känna trädgården. Den här relationen till trädgården förankrar honom vid en plats på jorden, vilket blir betydelsefullt eftersom han menar att vi är "genomströmmade av platslöshet" (ibid.). Greider beskriver det som att "man får en navelsträng" (ibid.). Hans kontakt med naturen beskrivs vidare i hans uttryck av vad som skulle kunna ses som en slags identifikation med den. Han menar att genom att "lära sig tänka som rinnande vatten, eller som en morot, en tallskog, en komposthög eller varför inte som ett ungt plommonträd kan vi av trädgården också lära oss mycket om naturen" (ibid.).

Avsikten med det här avsnittet är att försöka visa på sätt att relatera till naturen i en helhet, där man inte ser människan som åtskild från den. Istället ses människan som en integrerad del av naturen. Med den synen går det att förstå behovet för människan av att leva i kontakt med naturen, likväl som det går att förstå varför människan kan tillfriskna i kontakt med den.

Naturens helande effekter

Det finns teorier om att vi människor i vårt psyke fortfarande påverkas av hur våra förfäder levde i naturen (Grahns & Ottosson 2010 s.57; Marcus & Sachs 2014, s.23).

Ulrichs teori innebär att naturen har en positiv effekt på människan eftersom människan genom evolutionen är anpassad till att leva i den (Institutionen för landskapsplanering Alnarp 2003; Ottosson & Grahns 1998 se Abramsson & Tenngart 2003, s.19). Ulrich menar att människan har en undermedveten respons på miljön, som är medfödd och reflexmässig (ibid.). Enligt teorin känner människan på sig undermedvetet om miljön ger möjlighet till överlevnad eller om den istället är onaturlig (ibid.). Eftersom människan inte kan lita till sina instinkter i en onaturlig miljö leder det till en upplevelse av otrygghet, med en mängd negativa fysiologiska reaktioner som följd (ibid.). Ett exempel på onaturlig miljö är stadsmiljö, medan den naturliga miljö som är bra för människan är den där vi känner att vi kan överleva med mat, vatten och skydd, exempelvis öppna skogspartier och stränder. (ibid.).

Forskningen har funnit att vacker natur kan släcka kamp-och flyktsystemet och istället aktivera lugn-och rosystemet (Grahns & Ottosson 2010, s. 58). Det har visat sig att den miljö som vi människor blir lugnast av är den som var den optimala bo-och viloplatsen för våra förfäder, vilket är en plats på en höjd med utsikt över ett savann-landskap med sin glesa trädvegetation och med vatten i bakgrunden (ibid.).

En annan liknande teori är Appletons teori om "prospect/ refuge" som innebär att människor trivs bäst i den miljö som var säkrast för våra förfäders överlevnad (Marcus & Sachs 2014, s.23). En sådan plats ska helst ge förmåga att se klart framåt (prospect) från en säker plats där man inte själv är sedd (refuge) och ska också vara fri från potentiell fara (ibid.). Hur mycket som föredras av "prospect" respektive "refuge" beror på målgruppen, menar Marcus och Sachs (ibid.).

Kaplan och Kaplan har en teori som kallas "Attention Restoration Theory"(ART). Enligt Kaplans finns det viljestyrd och icke viljestyrd uppmärksamhet (Grahns & Ottosson 2010 s.59). Den riktade uppmärksamheten är viljestyrd och den sorterar information, bearbetar den och håller även borta annan information (ibid.). Denna typ av uppmärksamhet är en begränsad resurs och det är viktigt att vi hinner återhämta den genom att vila (a.a., s.60). Den icke viljestyrda uppmärksamheten kallas för "fascination", vilket är när uppmärksamheten fångas spontant av omgivningen (ibid.). Det finns både "soft fascination" och "hard fascination"(ibid.). Den kraftiga kan vara när fara annalkas, medan den mjuka inte kräver beslut eller handlingar (ibid.). Den mjuka fascinationen ger avslappning, en känsla av att få bara finnas till utan krav (ibid.).

Enligt Kaplans så sker en återhämtning av den riktade uppmärksamheten under vissa förutsättningar, och precis dessa förutsättningar finns i naturen (Grahns & Ottosson 2010, s.61). Kaplans menar att viss typ av natur har det i större grad, samt att den sortens natur kännetecknas av vissa kvaliteter som ger denna goda återhämtning (ibid.). En av de kvaliteterna är att komma bort från orsaken till stressen, både fysiskt och mentalt, vilket kallas för "being away" (Marcus och Sachs 2014, s.28). En annan av de kvaliteterna är att naturområdet är tillräckligt stort för att kunna innehålla rymlighet, vilket innebär en känsla av att vara "i en annan värld", men samtidigt ändå upplevs höra samman i en enhet (ibid.). De andra kvaliteterna är att platsen väcker fascination, nyfikenhet och intresse hos besökaren, samt kompatibilitet, vilket innebär att omständigheterna i miljön möter besökarens behov (a.a. , s.29).

Utöver de här teorierna har forskning i Sverige visat att rekreation i trädgårdar, parker och naturområden har en positiv effekt på hälsan (Ottosson & Grahns 1998 se Abramsson & Tenngart 2003, s.23). Det har även visat sig att den största positiva effekten är för de som har nedsatt allmänfunktion, till exempel äldre, sjuka eller handikappade (ibid.).

Tillsammans visar de här teorierna och forskningen att naturen har betydelse för människans välmående på en grundläggande mänsklig nivå. Det har även nämnts några aspekter som generellt anses ha betydelse för välmåendet. Några av dem är att det i miljön finns mat, vatten och skydd, att det finns platser med prospect/ refuge, att platsen ger en känsla av att vara i en annan värld samt att platsen ger möjlighet till att uppleva nyfikenhet, fascination och intresse. De aspekterna kan också beaktas vid utformningen/ utvecklingen av en skogsträdgård även om de är generella, eftersom de ändå skulle kunna främja målgruppens restoration.

Permakultur och skogsträdgård

Skogsträdgård är ett praktiskt element inom permakultur som kommer att presenteras i det här avsnittet. Skogsträdgårdens uppbyggnad och andra aspekter kommer att beskrivas, samt exempel på funktioner som den kan ha utöver matproducering. Med den inledande beskrivningen av permakultur kan skogsträdgården ses i ett sammanhang.

Permakultur

Permakultur är ett begrepp som myntades på 1970-talet av australiensarna Bill Mollison och David Holmgren (Hemenway 2009, s.5). Bill Mollison var en tidigare skogsarbetare, en lärare och även författare till den stora encyklopedin inom permakultur "Permaculture: a designer's manual" (ibid.). David Holmgren var en av Bill Mollissons första elever och han har breddat permakulturens område (ibid.). Tillsammans skrev de den banbrytande boken "Permaculture One" (ibid.). Själva ordet permakultur är en förkortad sammanslagning av orden "permanent kultur" och även av orden "permanent agrikultur" (ibid.). Det var genom att studera naturen och inhemska kulturer som Mollison och Holmgren kunde identifiera vilka principer som gjorde de systemen så hållbara (ibid.). Permakultur är ett planeringssystem som använder sig av de här principerna för att skapa hållbara livsmiljöer, med naturens ekosystem som modell (Whitefield 2010, ss.12-14) .

Pionjären inom skogsträdgårdar i tempererat klimat heter Robert Hart och han levde i Storbritannien (Whitefield 2000, s. xv). Han sökte ett sätt att odla mat som harmonierar med Jorden, samtidigt som det är hälsosamt för människor och med medkänsla för alla levande varelser (ibid.). Hart anser att vi har mycket att lära av de inhemska folken som bor i skogen, eftersom de i tusentals år har levt på ett sätt som inte är exploaterande, utan är hållbart (a.a., s. xi). Han menar inte att vi ska återgå till ett primitivt liv, utan integrera det bästa av det i en ny väg framåt (a.a., s. xii). Något som är särskilt betydelsefullt med permakultur är att den bevarar naturen samtidigt som dess metoder ger oss de flesta grundläggande förnödenheterna, vilket Hart menar ger en rimlig levnadsstandard för alla (ibid.). En annan aspekt av skapandet av en permakulturodning är enligt Hart att det är ett sätt att återupprätta vårt intima förhållande med naturen (ibid.) Han menar att vårt psyke är gjort för det, att vi som människor är avsedda att ha våra rötter i naturen, vilket behövs för vårt självförverkligande (ibid.).

Permakulturdesign

Inom permakulturdesign är det mindre fokus på de olika elementen än vad det är fokus på designen av hur de förhåller sig till varandra (Hemenway 2009, s.5). De sammanlänkas på ett sätt som ska skapa en sund och hållbar helhet (ibid.). Genom en design av en sådan väv av gynnsamma förhållanden, verkar permakulturen för att skapa ett system som har alla de kännetecken som är önskvärda hos naturliga ekosystem och som även kan tillgodose mänskliga behov (Whitefield 2000, s. xvi). Det nya som permakultur bidragit med är just inslaget av den här sortens design som får ut så mycket som möjligt av varje komponent, enligt Whitefield (2010, s. 14). Permakultur har även tre etiska värden som det baseras på (a.a., s.15). Dessa etiska värden är: "omsorg om Jorden, omsorg om människan och rättvis fördelning" (ibid.).

Från de tre etiska värdena uppkommer det en samling designprinciper (Hemenway 2009, s. 6). Här kommer endast några att tas upp. En princip är att sammanlänka. I designen ska elementen placeras på så sätt att det skapas användbara förhållanden mellan alla komponenterna, precis som i naturen (ibid.). Det är inte antalet element, utan det är antalet samband som skapar ett sunt ekosystem med mångfald (ibid.). Ytterligare en princip är att varje element ska placeras på ett sätt som gör att det fyller så många funktioner som möjligt. Ännu en princip är att använda flera olika metoder för att uppfylla viktiga funktioner. Om ett element skulle brista är det viktigt att ha flera element som stödjer varje funktion (ibid.). Att göra minsta möjliga arbetsinsats för största möjliga förändring är ytterligare en princip. En till princip är att skapa optimalt med bryn, eftersom det är i övergången mellan olika biotoper

som det är störst mångfald (a.a., s.7). Jämfört med en rak linje ger en organisk form mer bryn på samma område.

Skogsträdgård

Skogsträdgården kan vara en komponent i en permakulturdessign (Whitefield 2000, s. xvi). Whitefield menar att permakultur som designsystem och skogsträdgården med naturen som modell handlar om att sätta samman element i en harmonisk helhet (ibid.) Som tidigare nämnts, var Robert Hart den som först tänkte ut den här sortens trädgård i tempererade klimat och han myntade också begreppet "skogsträdgård" (a.a., s. xv). Hans ord om den är bland annat "I likhet med naturliga skogen är skogsträdgården ett självreglerande ekosystem i många nivåer och den fordrar minimal tillsyn" (Hart 1990, s.5).

Skogsträdgårdens uppbyggnad

En skogsträdgård är uppbyggd av flera skikt och Indelningen av skikten kan göras olika. Exempel på det är Martin Crawfords indelning av skikt som görs med höjdmått (Crawford 2010, s. 25), medan indelningen av skikt i Robert Harts skogsträdgård görs utan höjdmått och med färre skikt. I det här arbetet används Harts indelning, vilken baseras mer på växttyp än på höjd. De skikt som finns i Harts skogsträdgård är det översta skiktet med fruktträd, ett lägre skikt med lägre fruktträd och nötkuskar, ett skikt med bärbuskar, ett skikt som innehåller örter och perenna grönsaker, ett skikt under jorden med rotgrönsaker, samt ett vertikalt skikt med klättrväxter (Whitefield 2010, s.44) (se figur 1). En skogsträdgård kan innehålla några av skikten eller alla skikt (Crawford 2010, s. 25).

Det vertikala skiktet med klättrväxter kan spänna över alla andra skikt

Skikt med höga fruktträd

Skikt med nötkuskar och låga fruktträd

Skikt med bärbuskar

Skikt med örter och perenna grönsaker

Skikt med rotgrönsaker

Figur 1. Skiss över olika skikt som kan ingå i en skogsträdgård, enligt Harts skiktindelning. Från vänster räknat finns skikten som inkluderar höga fruktträd samt klättrväxter som är ett vertikalt skikt, nötkuskar och låga fruktträd, bärbuskar, örter och perenna grönsaker, samt rotgrönsaker.

Eftersom skikten växer på olika nivåer, tas utrymmet vara på optimalt (Whitefield 2010, s.44). Även resurser som solljus och vatten tas tillvara så mycket som möjligt på detta sätt (ibid.). Först börjar fältskiktet få blad, sen följer de andra skikten efter varandra i lövsprickning och tar vara på solljuset (Whitefield 2000, s.5). Med den stora variationen i rotsystem tas utrymmet i jorden väl vara på och det blir inte alltför stor konkurrens om vatten och näring (ibid.). Avkastningen i en sådan här skogsträdgård blir mycket högre än om växtsorterna skulle planterats var för sig (Whitefield 2010, s.44). Det beror på att i en skogsträdgård tas resurserna vara på mycket bättre än i en enskiktad trädgård eftersom skogsträdgården fyller fler nischer, samt att mångfalden gör växterna friskare (ibid.).

Några av växternas funktion och samarbete

Det finns ett starkt samarbete mellan växterna och de har valts noggrant för att passa tillsammans (Whitefield 2010, s.44). Några av sätten som växterna samarbetar på är genom kvävefixering och dynamisk ackumulering (Whitefield 2000., ss. 46, 48). Vissa växter har ett samarbete med kvävefixerande bakterier vars kväve tas upp av växten (a.a., s.46). När växten sen dör eller tappar sina blad, bryts de ner i jorden och plantorna intill kan ta upp kvävet (ibid.). Det andra exemplet på samarbete, vilket är den dynamiska ackumuleringen, går till så att vissa växter har en särskilt god förmåga att ta upp de näringsämnen i jorden som är ganska otillgängliga för växter generellt (a.a., s.48). När de här växterna som är dynamiska ackumulatorer dör, bryts de ner och näringsämnena i dem blir tillgängliga för andra plantor (ibid.). Ännu ett exempel på samarbete är att flockblommiga och korgblommiga växter drar till sig predatorer som äter upp skadeinsekter (a.a., s. 54), vilket gynnar andra växter.

Avvägning av syfte med skogsträdgård

Det finns en viktig sak att beakta när det gäller designen av skogsträdgården som helhet. Det viktiga här är att få klarhet i hur proportionerligt stor betydelse de olika aspekterna i skogsträdgården har (Whitefield 2000, s.139). Designen är beroende av hur mycket vikt som läggs vid var och en av de olika aspekterna, till exempel matproduktion, naturliv, estetik, (ibid.). En annan sak att ha klart för sig är om skötseln ska vara extensiv och ge en liten skörd, eller vara intensiv och ge en stor skörd (ibid.). Det gäller med andra ord att göra avvägningar, beroende på vilket syfte den specifika skogsträdgården har.

Olika funktioner i en skogsträdgård

En skogsträdgård kan ha flera funktioner, utöver att producera mat. Det visas tydligt i den verksamhet som äger rum i Holma skogsträdgård utanför Höör i Skåne, där skolbarn får delta i aktiviteter (Almers et al. 2017, s.4). Det har forskats i den här verksamheten vars mål bland annat är att ge barnen en upplevelse av att tillhöra ett ekosystem, att vara del av en större helhet med alla delar av sig själv, både de biologiska, fysiska, psykologiska och andliga aspekterna av sig själv (a.a., s.8). Ett annat närrelaterat mål är att ge barnen möjlighet att uppleva sig själva som ett självreglerat system som i sin tur är sammankopplat med och även beroende av andra självreglerande system, allt detta i ett större system (ibid.). Ännu ett mål är att ge upplevelse av samarbete med organismer som inte är mänskliga och på det viset vara del av utvecklingen av skogsträdgården (ibid.).

Permakultur och skogsträdgård används även i rehabiliteringssammanhang. Kopplat till Köpenhamns universitet i Danmark finns ett projekt som heter "The Healing Forest Garden Nacadia", där det forskas i och utvecklas naturbaserad terapi (Corazon et al. 2012, s.337). Trädgårdsterapi-aktiviteterna ska baseras på permakulturens principer eftersom dess fokus är hållbarhet och sammankoppling (Mollisson 1988 se Corazon et al. 2012, s.337). En annan orsak är att de principerna använder sig av odlingsmetoder som är ganska vilda såsom

skogsträdgårdsodling (Crawford 2010 se Corazon et al. 2012, s.337), vilket passar bra in i sammanhanget eftersom vildhet och artrikedom är en miljö som föredras av stressade personer (Grahns & Stigsdotter 2010 se Corazon et al. 2012 s. 337). Författarna menar att patienten blir en integrerad del av ekosystemet när patienten utför de här aktiviteterna (Corazon et al. 2012, s.339). Det anses förstärka patientens känsla av mening och känsla av att tillhöra ett större sammanhang (ibid.).

Med den inblick som getts ovan i permakultur och skogsträdgård kan insikt fås om att delarna samverkar i en helhet, och att människan för sitt välbefinnande behöver uppleva sig som en del av den helheten.

Restorativa aspekter för målgruppen

Några av målgruppens generella behov

Den valda målgruppen är personer med utmattningssyndrom. Generellt kan sägas om målgruppen att personerna kännetecknas av att de har fått sitt kamp-och flyktsystem överaktiverat av stress, vilket gör att det motsatta lugn-och rosystemet behöver aktiveras istället (Grahns & Ottosson 2010, s.19). Detta behov kan tillfredsställas genom t ex. positiva relationer, att uppleva trygghet, beröring, vacker natur, behagliga och lugna sinnesintryck samt repetitiva rörelser med händerna (ibid.).

Målgruppen kännetecknas också av att sinnena kan vara avtrubbade, vilket ger ett behov av att återuppväcka dem genom sinnesstimulering (Grahns & Ottosson s. 38). När sinnena återuppväcks så ger det liv åt nervbanor som varit avstängda (a.a., s 21). Lustfyllda sinnesintryck för syn, hörsel, smak, lukt och känsel kan återuppväcka dessa sinnen, medan muskel-och balanssinnet kan återuppväckas genom kroppsarbete eller genom lugnt repetitiva rörelser under trädgårdsarbetet (ibid.). Ofta har de här personerna en bristande kontakt med sin kropp som de kan ha behov av att bli mer närvarande i (a.a., s.118).

Några andra kännetecken för personerna i målgruppen är uppgivenhet inför framtiden (Grahns & Ottosson s.20). Det innebär ett behov av hopp, vilket bland annat trädgården kan ge (ibid.). Trädgården visar att efter den kalla vintern grönskar växterna återigen på våren, vilket kan visa deltagaren att det går att utvecklas trots att förutsättningarna förändras (a.a., 22). Med andra ord kan det finnas ett behov att uppmärksamma årstidsförändringarna.

De här människorna har ofta sett till andras behov och stängt av sina egna behov (Grahns & Ottosson 2010, s. 33). Genom att i trädgårdsarbetet vårda och ge näring till växterna kan det skapa en meningsfullhet gällande att vårda och ge näring också till sig själv (a.a., s. 78). De kan också ha haft svårt att sätta gränser och vila tillräckligt (a.a., ss. 31-32). Trädgården visar att den inte kan skyndas på, och kan därmed lära målgruppen om återhämtning, gränssättning och vila (a.a., s. 22). Trots behovet av vila som nämns tidigare, kan målgruppen ha sömnsvårigheter (a.a., s 32). Deras behov av förbättrad sömn kan tillgodoses genom att utsätta sig för solljus (a.a., s.23).

Det finns ett behov av att själv kunna kontrollera krav-nivån i trädgården (Grahns & Ottosson, s. 20). Det kan göras genom att personen först vistas på ett sätt som inte är krävande, till exempel vila, och att när hon upplever att hon stärkts i sitt läkande och fått större förmåga kan hon vara mer aktiv och social (a.a., s.68). Det gör att det helst ska finnas fler kravnivåer

att välja bland, eftersom personen progressivt ska kunna gå från kravlöst till kravfullt då hon gradvis ökar sin förmåga (Stigsdotter 2012, s.245). Precis som det behöver finnas olika kravnivåer, behöver det också finnas olika miljöer med olika kvaliteter, så att olika sinnesstämningar kan tillgodoses (Grahns & Ottosson 2010, s. 89).

Liksom det tidigare beskrivits att förmågan till aktivitet går från kravlösa till mer kravfulla aktiviteter, finns en liknande utveckling när det gäller att relatera. För människor i kris är det lättast att relatera till sten och vatten, därefter djur, och sedan andra människor (Searles 1960 se Nevstrup Andersen 2007 s.15). Med de här elementen närvarande i miljön skulle det ges möjligheter att välja bland olika sätt att relatera, enligt personens förmåga att relatera.

Deltagare har uttryckt att det känns bra att få ta saker med sig hem och att det på ett positivt sätt påminner dem om vistelsen i rehabiliteringsträdgården (Nevstrup Andersen 2007, ss. 19, 23). Det gör det betydelsefullt att det finns saker i rehabiliteringsträdgården att ta med sig hem, vilket kan vara till exempel grönsaker som deltagarna arbetat med och skördat, frukt och bär som de plockat, blommor de plockat och föremål de skapat.

Något som tycks ha betydelse för målgruppen är "spontan skörd" (Pálsdóttir et al. 2018, s. 317). Artrikedomen i de upphöjda odlingsbäddarna framför växthuset har attraherat deltagarna, trots att odlingsbäddarnas kvadratiska utformning är något som skulle kunna upplevas som krävande (a.a., s. 319). Deltagare kom dit för "spontan skörd" av grönsaker och örter, vilket de upplevde som kreativt och roligt (a.a., ss. 317-319).

Det som har tagits upp i det här avsnittet är några behov som behöver tas hänsyn till i en rehabiliteringsträdgård. De behoven bör helst tillgodoses på något sätt någonstans i rehabiliteringsträdgården, men det är inte nödvändigt att alla tillgodoses i just skogsträdgården som finns i Alnarps rehabiliteringsträdgård eftersom vissa behov kan tillgodoses i andra delar av rehabiliteringsträdgården.

Karaktär och rumslighet för restoration

Forskning har gjorts om hur människor upplever de olika miljöerna som används i rehabiliteringssammanhang. Följande avsnitt kommer att ta upp några resultat av den här forskningen, vilka baseras på utvärderingar som gjorts med både deltagare med stressrelaterade symptom och med personer utan stressrelaterade symptom. Det finns utvärderingar som innefattar specifikt rehabiliteringsdeltagares upplevelser av skogsträdgården i Alnarps rehabiliteringsträdgård, vilket möjligtvis kan ge förståelse för deras preferenser i förhållande till den. Med hjälp av utvärderingarna kan det vara möjligt att finna vilka kvaliteter eller karaktärer som har en stressreducerande effekt och som därmed kan vara lämpliga att tillämpa i utformning/ utveckling av skogsträdgårdar som används i rehabiliteringssyfte. Även om målgruppen i det här fallet har stressrelaterat utmattningssyndrom, går det att se möjligheter att tillämpa kunskapen för även andra målgrupper som är i behov av stressreducering.

Karaktär och rumslighet för allmän stressreducering

"The Health Forest Octovia" är en hälso-skog som skapats i ett arboretum i Danmark (Stigsdotter et al. 2017, ss.1-2). I Octovia är det Patrik Grahns åtta parkkaraktärer som var och en dominerar i varsin miljö (a.a., s.1). Grahns har funnit att det finns åtta parkkaraktärer/ dimensioner som är de mest betydelsefulla karaktärerna för människor när de söker sig till ett naturområde (Grahns & Ottosson 2010, s. 64). De karaktärerna kallas för Rofylld, Natur, Artrik, Rymd, Öppning, Skydd, Social samt Kultur (ibid.). Beskrivning av de nämnda

karaktärerna finns som bilaga. Bland Grahns åtta parkkaraktärer finns det vissa som föredras av de personer som mår dåligt psykiskt, medan andra föredras av de som har större förmåga till aktivitet och social kontakt (a.a., ss. 63-64). Utvärderingen i Octovia gjordes med personer som inte undergick rehabilitering, men som fick uppleva de olika miljöerna som användes i rehabiliteringssyfte (ibid.). Även om Octovia är en hälso-skog och inte en skogsträdgård, kan det ändå finnas möjlighet att tillämpa utvärderingens resultat när det gäller karaktärer och de rumsliga aspekterna också i en skogsträdgård.

Utvärderingen av upplevelserna i hälso-skogen Octavia visade att det var de miljöer där karaktärerna Rofylld, Artrik, Natur och Skydd dominerade som upplevdes som mest restaurativa (Stigsdotter et al. 2017, s.1). För restorationen tycks de rumsliga aspekterna vara viktiga (ibid.). Helst ska vegetationen vara varierande, med en balans mellan tät, omslutande växtlighet som ger en känsla av avskildhet och mer öppna ytor, för att återhämtningen ska vara optimal (ibid.). Det visade sig att kvaliteterna öppenhet i förhållande till omslutenhet var något som återkom ofta i utvärderingen (Stigsdotter et al 2017, s.12). Öppenhet i sig upplevdes inte positivt, men tillsammans med omslutenhet upplevdes det positivt, till exempel med skyddande vegetation bakom och en fri sikt framåt (ibid.). Det var också viktigt att det inte var alltför omslutande, eftersom det kunde ge en känsla av osäkerhet (a.a., ss. 6,7,12). Karaktären på omslutenheten ska ge känsla av trygghet, medan karaktären på öppenheten ska vara att den ger en överblick, gärna med möjlighet till intressanta sinnesupplevelser (ibid.). Det fanns en variation av sinnesstimulering i de rum som upplevdes som mest restaurativa (a.a., s. 13).

Kvaliteterna naturligt i förhållande till konstgjort var också återkommande (Stigsdotter et al. 2017, s.12). Generellt uppskattades inte det konstgjorda eftersom det inte hörde hemma i skogsmiljön, exempelvis välklippt gräsmatta och grusväg (ibid.). Däremot upplevdes det positivt och restaurativt med ett naturligt, omanipulerat uttryck (ibid.). Utvärderingen visar även att organiska former, som till exempel cirkeln, föredras framför rektangulär form (a.a., s. 13).

Designen för att en skogsmiljö ska ge så god återhämtning som möjligt, kan sammanfattas med att den innehåller de mest restaurativa karaktärerna Rofylld, Artrik, Natur samt Skydd, liksom ett utrymme som är omslutet samtidigt som det har fri sikt, en ingång omgiven av tät växtlighet, samt möjlighet till olika sorters sinnesupplevelser (Stigsdotter et al. 2017, s.13).

Målgruppens preferenser gällande karaktär och rumslighet

Den andra utvärderingen gjordes med deltagare som hade stressrelaterade symptom (Sidenius et al. 2015, s. 44). Nacadia är en rehabiliteringsverksamhet i en skogsterapiträdgård som tillsammans med hälso-skogen Octavia är belägen i Köpenhamn, Danmark (Stigsdotter 2015, s. 89). Deltagarna i den här rehabiliteringsverksamheten hade en hög grad av stress (Sidenius et al. 2015, s.46). Enligt utvärderingen föredrog deltagarna två typer av platser (a.a., s. 50). Den ena var den typ av plats som föredrogs för att ta sin tillflykt i syftet att finna lugn och ro, att reflektera, samt att komma bort från krav (ibid.). Sådana platser var oftast belägna vid änden av slutna områden just vid deras övergång till öppna områden, vilket gav känsla av skydd tillsammans med överblick (ibid.). Den andra typen av plats föredrogs för att komma iväg från andra människor och finna sinnesstimulering (ibid.). De platserna har karaktären av ett tydligt utrymme där det finns möjlighet att utforska och finna sinnesstimulering, skyddat från övrig omgivning men inte alltför omslutet (ibid.).

Det har även gjorts utvärdering av deltagares upplevelser under deras rehabilitering i Alnarps rehabiliteringsträdgård under åren 2007 samt från 2009 till 2011, då målgruppen var utmattningssyndrom/ depression (Pálsdóttir 2014, s.29).

Utvärderingen visade att hela miljön i rehabiliteringsträdgården gav en upplevelse av att befinna sig i en välbalanserad helhet (Pálsdóttir 2014, s. 50). För att främja mental frid var det viktigt för deltagarna att deras sinnen blev lagom stimulerande med mild färgskala, att växterna var bekanta och att material var naturliga (a.a., s. 52). Det behöver vara en lugn och neutral miljö (ibid.).

För att helt kunna ägna sig åt naturen var det viktigt för deltagare att kunna få vara helt själva utan andras närvaro (Pálsdóttir 2014, s. 53). För att kunna vara själv i naturen, vila och reflektera så var det viktigt med en skyddad plats omgiven av träd och växtlighet, med överblick över omgivningen (a.a., s. 70). Kontakten med naturen hjälpte deltagare att komma närmare sina inre känslor, samt upplevdes ge vila åt sinnet (a.a., s.52). Vissa fann det vilda draget i naturen vilsamt och kravlöst (Pálsdóttir et al. 2018, s. 318). Den vildliknande naturen i skogsträdgården tycks ha hjälpt en del deltagare att komma tillbaka till känslan av ett naturligt ursprung och av att ingå i en större helhet (ibid.). Vid platserna med karaktären skydd och överblick, fanns det även smitvägar för att deltagarna skulle ha en trygg utgång om någon annan person skulle närma sig (Pálsdóttir 2014, s. 70).

Den miljö som ansågs vara den mest främjande miljön för avslappning, kontemplation och reflektion, är en skyddad plats med överblick, som har en lummig vegetation med variation i form och textur (a.a., ss. 56-57). Vegetationens färgskala bör vara mild, med till exempel färgerna rosa, lila, blå, vit, grön och grå (ibid.). Växterna ger ögat något att vila sin uppmärksamhet på och den milda färgskalan är balanserad och upplevs lugnande (ibid.). Det är i början av sin rehabiliteringsprocess som deltagarna behöver den här milda färgskalan, vilken senare i processen kan övergå till starkare färger som gul, orange och röd allteftersom deltagaren blir starkare (a.a., s.71). De platser där de starka färgerna placeras bör dock vara ställen som deltagaren kan välja om den ska besöka eller inte, och det ska helst ändå bara vara små doser av de färgerna (ibid.). Växterna ger en sinnesstimulering som hjälper deltagarna att stanna kvar i ögonblicket (a.a., s. 51). Den lummiga växtligheten får gärna blandas med elementen sten och vatten (a.a., s.57). Något mer som upplevts lugnande är växternas dofter samt naturliga ljud som fågelsång och vindens sus i löven (a.a., s. 56). Varierande markunderlag har också betydelse, liksom att det finns bekväma sittplatser (a.a., s.56-57).

Sammanfattning av karaktärer och rumslighet för restoration

I forskningsresultaten som presenterats finns det något gemensamt, till exempel att en skyddad plats omgiven av lummig växtlighet med överblick över omgivningen är en viktig plats för personer som behöver återhämta sig. Både utvärderingarna från Octovia, med både personer som var stressade och inte var stressade, liksom utvärderingen med personer som tillhör målgruppen med stressrelaterade sjukdomar, visade liknande preferenser när det gäller stressreducering.

Forskningens resultat som har presenterats i det här avsnittet visar vilka karaktärer och designaspekter som kan vara betydelsefulla för en miljö som ska främja målgruppens restoration. Som en kort sammanfattning av utvärderingsmaterialet ovan, kan sägas att en skyddad plats med överblick betonas för att känna trygghet och främja restoration. Platsen kan antingen ha vegetation som skydd bakom med fri sikt framåt, eller vara ett tydligt rum lagom omslutet av lummig vegetation, med tillgång till smitvägar. En annan tydlig aspekt för

restoration var variation i sinnesstimulering, som ändå inte ska vara för stark i början av rehabiliteringsprocessen. En upplevelse av naturlighet och vildhet uppfattades också som mycket restaurativt, vilket gällde både naturmaterialet, den organiska formen på ytan och den vildvuxna känslan av växtligheten.

Behov som skogsträdgårdar kan tillgodose

Baserat på tidigare avsnitt om målgruppens behov och preferenser, samt generella aspekter för restoration görs i det här avsnittet en analys av vilka av dem som lämpligen kan bli tillgodosedda i en skogsträdgårdsmiljö.

Specifika restaurativa aspekter för målgruppen

Några aspekter som har upplevts som restaurativa är naturligt uttryck, organiska former och naturliga material (Stigsdotter et al. 2017, ss.12-13; Pálsdóttir 2014, s.52). En övervuxen, vild natur har en del funnit vara vilsam (Pálsdóttir 2014, s. 70). Det gör att en skogsträdgård, som ofta innefattar de här aspekterna, ger god möjlighet till restoration.

Eftersom människan efter stress behöver återhämtning i en trygg omgivning (Grahn & Ottosson 2010, s.32) och det i tidigare avsnitt beskrivits vad en sådan plats bör innehålla, går det att se stora möjligheter att skapa sådana platser i en skogsträdgård. Med skogsträdgårdars flerskiktade vegetation går det att skapa de skyddade gömslen med överblick som är av betydelse för målgruppen (Pálsdóttir 2014, s.70). Smitvägar i anslutning till gömslena, för att ge möjlighet till trygg utgång (ibid.) kan också skapas i den här miljön. Det skulle kunna tillgodose behoven av trygghet och den avskildhet som ger möjlighet till reflektion och kommunikation med naturen, som ofta nämnts tidigare.

I en skogsträdgård finns det möjlighet till den önskade lummigheten med varierande form och textur, den milda färgskalan och dofterna som skulle kunna tillgodose behovet av sinnesstimulering som samtidigt är lugnande och hjälper deltagaren att stanna kvar i nuet (Pálsdóttir 2014, ss. 51, 56-57). Att föra in sten och vatten tillsammans med den lummiga växtligheten, vilket upplevdes restaurativt, passar in i den här miljön. Annan önskad sinnesstimulering som återuppväcker sinnen, såsom fågelsång, vindens sus i bladverken, samt viss variation i markunderlag (a.a., ss. 56-57) kan vara naturlig del av en skogsträdgård. Även de andra sinnen kan stimuleras i skogsträdgårdar. Den är ett matproducerande system och har möjlighet att ge många olika typer av ätliga frukter, bär, örter och grönsaker bland annat, vilket kan stimulera smaksinnet. Käselsinnet kan stimuleras vid skörd eller skötsel av skogsträdgården, liksom muskel-och balanssinnet.

Eftersom det för sårbara människor är lättast att relatera till element som sten och vatten, därefter djur, och sedan människor (Searles 1960 se Nevstrup Andersen 2007 s.15) kan det vara bra om de finns närvarande, vilket det finns goda möjligheter för i en skogsträdgård. Frigående höns kan vara en lämplig del av en skogsträdgård, där de kan ge sällskap och även ge gödsel till plantorna.

Det finns ett behov av olika kravnivåer att välja bland (Stigsdotter 2012, s.245), vilket skulle kunna tillgodoses i en skogsträdgård som innehåller såväl avskilda sittplatser för vila som samlingsplats, möjlighet till olika typer av skötsel samt skörd. Det behövs även miljöer med viss skillnad i kvalitet för olika sinnesstämningar (Grahn & Ottosson 2010, s. 89), vilket skulle kunna skapas i skogsträdgårdar.

Behovet av att vårda och ge näring till växter, vilket kan öppna upp för att ge detsamma till sig själv (Grahns & Ottosson 2010, s. 78), kan tillgodoses genom skötsel i skogsträdgården.

För deltagare har det varit en positiv upplevelse att få ta något med sig hem från rehabiliteringsträdgården (Nevstrup Andersen 2007, ss. 19, 23). Skogsträdgårdar har möjlighet att producera en stor variation av saker som det går att ta med sig hem, bland annat vackra blommor, örter, perenna grönsaker, nötter, frukt och bär som även kan syltas, samt vide att fläta hantverk av. Målgruppen upplevde det betydelsefullt med "spontan skörd" (Pálsdóttir et al. 2018, s. 317), en aktivitet som det finns tillfällen för i det matproducerande system som en skogsträdgård är.

Behovet av att få hopp om framtiden (Grahns & Ottosson s.20) genom att uppmärksamma årstiderna, kan tillgodoses i skogsträdgården där växtligheten växer upp på nytt efter en frusen vinter. Deltagarna kan lära sig om återhämtning, gränssättning och vila genom att de ser att växter inte kan skyndas på (Grahns & Ottosson 2010, s. 22), vilket kan ses tydligt i en skogsträdgård. Vila kan tillgodoses i en skogsträdgård genom lämpliga sittplatser.

Det finns ett behov av solljus eftersom det kan förbättra sömnen (Grahns & Ottosson 2010, s. 23), vilket kan tillgodoses genom att det i skogsträdgårdar skapas platser där det går att vistas i solljus.

Deltagare kan uppleva att delarna av rehabiliteringsträdgården som upplevs som naturliga och vilda känns mer kravlösa eftersom naturen tar hand om sig själv (Pálsdóttir 2014, ss. 50-51). Det kan inge en känsla av att inte behöva prestera någonting (ibid.), vilket är av stor betydelse då orsaken till stressen ofta varit försök att uppfylla ökande krav (Grahns & Ottosson 2010, s.31). Istället räcker det med att bara finnas till, vilket har gett deltagare en känsla av lugn (Pálsdóttir 2014, ss.50-51).

Generella aspekter för restoration

Några av de generella aspekterna har till viss del redan tagits upp eftersom de samtidigt visat sig vara del av de specifika. Förutom de redan nämnda aspekterna mat, vatten och skydd, återstår aspekterna som innebär att platsen ger en känsla av att vara "i en annan värld" och att platsen ger möjlighet till att uppleva nyfikenhet, fascination och intresse. Skogsträdgården har möjlighet att tillgodose de behoven, bland annat genom sin omslutna karaktär och artrikedom.

Sammanfattning av aspekter

Det här avsnittet har visat att en skogsträdgård har möjlighet att tillgodose en stor del av målgruppens behov, i stort sett alla de som har tagits upp i de tidigare avsnitten. Några exempel är behoven av en trygg omgivning, avskildhet för reflektion samt kommunikation med naturen, sinnesstimulering, "spontan skörd", vistelse i en kravlös miljö, samt vila. Vissa delar kan vara mer eller mindre enkla att åstadkomma beroende på skogsträdgårdens storlek och resurser till skötsel av bland annat vattenelement och djur, men de flesta delarna finns det potential att enkelt kunna skapa på grund av skogsträdgårdens själva natur. Exempel på de enklaste delarna kan vara matproduceringen, det naturliga och vilda uttrycket med organiska former, årstidsförändringar, naturliga material, lummighet, sinnesstimulering, möjlighet till vila samt skötsel och skörd.

Målgruppens preferenser specifikt i skogsträdgården

En intervju om målgruppens preferenser i förhållande till en skogsträdgård har gjorts med Anna Maria Pálsdóttir¹, som arbetar som forskare på Sveriges lantbruksuniversitet i Alnarp vid institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi. Hon forskar inom hälsa och det var under åren 2007-2012 som hon samlade in materialet i Alnarps rehabiliteringsträdgård genom att intervjua deltagarna i den dåvarande målgruppen med utmattningssyndrom/depression. Intervjun som gjordes med henne i det här examensarbetet baseras på det materialet. I det här avsnittet presenteras en sammanfattning av enbart utvalda delar ur intervjun. Intervjun fokuserar på deltagarnas upplevelser och preferenser i skogsträdgården i rehabiliteringsträdgården. Intervjuguide finns som bilaga.

Pálsdóttir berättar att det som karaktäriserade skogsträdgården i Alnarps rehabiliteringsträdgård under åren 2007-2012, då deltagarna i målgruppen vistades där, var att den hade friväxande växtlighet, mycket gräs som klippts i gångar, samt en vild känsla även om det inte var vilt. Skogsträdgården i rehabiliteringsträdgården har inte haft den karaktär som en riktig skogsträdgård har med olika skikt av nyttoväxter.

Aspekterna kvalitet, karaktär, element och rumslighet

Preferenser som målgruppen hade gällande rumslighet i skogsträdgården var platser med skydd i ryggen, dit de kunde dra sig undan. Samtidigt skulle det helst också finnas ett tak i form av trädkrona som omger en, samt en öppenhet som ger frihet framför en. Exempel på typiska platser som föredrogs av målgruppen var dels en bambu-vrå och dels hasselbuskar som deltagarna gärna ville krypa in under, liksom de gärna kröp in vid ytterligare en plats med bambu. Den här målgruppen är den målgrupp som mest har uppskattat skogsträdgården i rehabiliteringsträdgården, berättar Pálsdóttir.

Något mer som föredrogs var att de klippta grässtigarna som fanns i skogsträdgården hade skapats på så sätt att det inte är för bestämt vart man ska gå. Istället gick det att hitta sin egen väg enligt sin egen önskan. I princip var det möjligt att gå var som helst och det var en viktig kvalitet i skogsträdgården att kunna skapa en egen väg.

En annan sak som var betydelsefull var att kunna ligga direkt ner på marken, på mossan och gräset som var tillräckligt högt för att kunna ge en känsla av att vara omsluten. Pálsdóttir berättar om en annan plats i rehabiliteringsträdgården där det finns högre gräs, cirka 60 centimeter, vilket gett möjlighet för deltagarna att stampa ner gräset och lägga sig där och på så vis skapa sig en egen plats. Hon menar att det är en viktig egenskap hos platsen att den ger frihet att själv kunna skapa en egen plats.

Det är en av de kvaliteter som deltagarna tyckte var viktiga i skogsträdgården, nämligen att platsen ger möjlighet till kreativitet. "Den här kreativiteten, platsen inbjuder till kreativitet. Det är en viktig kvalitet. Du kan göra som du vill", säger Pálsdóttir. Det kunde gälla att skapa egna gångar eller att skapa egna platser genom möjligheten att kunna sätta sig var som helst. Det fanns andra kvaliteter som deltagarna tyckte var viktiga, till exempel Prospect/ Refuge, mjukt underlag samt lagom mycket lövtak.

¹ Anna Maria Pálsdóttir, SLU, Forskare vid institutionen för AEM, telefonintervju, 2018-02-15

De element som föredrogs i skogsträdgården innefattar flera skikt. Det var gräs och mossor som ger mjukhet, buskar med inte alltför hög höjd, samtidigt som de ska kunna omsluta en, samt ett tak av en trädkrona eller en bambukrona. ”De här skikten behövs för att kunna känna den här tryggheten, att känna sig omhållen”, säger Pálsdóttir.

När det gäller karaktärer i skogsträdgården, berättar Pálsdóttir att de karaktärer som föredrogs av målgruppen är platser med en blandning av öppna och slutna ytor, Prospect/ Refuge. Även den naturliga karaktären föredrogs. I den finns det en upplevelse av vildhet utan att det är vilt.

Genom sin utvärdering av målgruppens berättelser har Pálsdóttir kommit fram till att de karaktärer som generellt är mest betydelsefulla för målgruppen är Öppning tillsammans med Skydd (Prospect/ Refuge), Artrikedom, Natur och Rymd. Ibland har andra karaktärer angivits, med det baseras på vad som tros vara viktigt för de stressade och baseras inte på målgruppens egna berättelser, menar Pálsdóttir. Hon beskriver karaktärerna Öppning, Skydd och Rymd som en plats där det finns skydd i ryggen med fri sikt framåt, som är relaterat till att platsen är som ett rum där det går att se aktivitet ske. Från platsen med Prospect/ Refuge går det att sitta och betrakta aktiviteter som äger rum, utan att behöva delta.

Andra aspekter att beakta är att målgruppen upplevt att skogsträdgården gärna kunde ha varit större än den är. Den befintliga skogsträdgården har en yta på cirka 900 kvadratmeter. För målgruppen är det optimalt med en större skogsträdgård, men även att formen på skogsträdgården i helhet är organisk och mjuk istället för den raka form som den har nu. Den ena av häckarna som ramar in skogsträdgården är friväxande och den kvaliteten att den inte var klippt eller kontrollerad uppskattades av deltagarna, berättar Pálsdóttir.

Aspekten aktivitet

Den form av aktivitet i skogsträdgården som föredrogs av deltagarna var att vila, samt andra egna aktiviteter. Det viktigaste var att få vila själv och vara själv. För deltagarna var det viktigt med social tystnad och skogsträdgården är en plats med den egenskapen. Deltagarna ville helst inte vara tillsammans med andra. Det fanns även organiserade aktiviteter i ett ”bildrum”, men det som var mest betydelsefullt var att få vara själv och vila. Det är ett behov som följer med genom hela rehabiliteringsprocessen och skogsträdgården finns som ett stöd under hela processen. Det gör det viktigt att det inte finns alltför stora eller dominerande sociala ytor i skogsträdgården, förklarar Pálsdóttir.

Skogsträdgården var en plats för deltagarna att vara och att hitta lugn, eftersom det var en utpräglad lugn plats för dem. Målgruppen upplevde skogsträdgården som en ”perfekt plats för dem att få den här mentala vilan”, säger Pálsdóttir. De var helt nöjda med skogsträdgården och ville varken ha mer eller mindre av någonting. Däremot ville de inte att sittplatserna skulle vara för många, eftersom det skulle kunna ta bort friheten att kunna välja plats själv, liksom att kunna ligga ner istället för att sitta. Att placera in fler stenar är dock en bra idé, menar Pálsdóttir. Det beror på att sten är ett uppskattat element och även oförutbestämt vad det ska användas till. Sten är ett naturligt element som inte är förutbestämt som sittplats, utan det kan också bara vara ett naturligt element i miljön att gå förbi eller att luta sig mot. På förslaget om att en stock kan användas på liknande sätt, dessutom med funktionen i skogsträdgården att insekter kan finna sina bon där, svarar Pálsdóttir att det är bra och viktigt för skogsträdgården.

När det gäller ”spontan skörd” i skogsträdgården är det inte något som tagits upp som något viktigt av deltagarna, utan där var det viktigt för dem att få vara. På den tiden fanns det

endast lite ätligt i skogsträdgården, vilket dessutom producerades under en begränsad del av året och det blev inte tillräckligt för någon skörd. Det här ser Pálsdóttir som något som kan utvecklas, också genom att utveckla matproduceringen så att den finns att skörda på olika höjder i skogsträdgården.

Sammanfattning av tillkomna preferenser

Intervjun har både bekräftat några preferenser hos målgruppen som tagits upp i tidigare avsnitt, samt gett ytterligare aspekter att beakta vid utformning/ utveckling av en skogsträdgård. Här görs nu en sammanfattning av de nya aspekterna. En av de nya aspekterna är att det behövs flera skikt tillsammans för att ge en känsla av att vara omhållen, vilka kan vara ett tak av trädkrona, lagom höga buskar samt mjukt gräs och mossor. En annan ny aspekt är möjligheten att kreativt kunna göra som man vill på platsen, till exempel kunna skapa egna gångar eller platser, bland annat genom att kunna sätta sig var som helst eller att kunna lägga sig ner direkt på marken. Bestämda sittplatser ska helst inte vara för många, eftersom det kan ta bort den här friheten, men naturliga element som stenar och stockar kan finnas eftersom det inte är förutbestämt att de ska användas som sittplatser. Ytterligare en ny aspekt är att karaktärerna Öppning tillsammans med Skydd, Artrikedom, Natur och Rymd är de mest betydelsefulla för målgruppen. Ännu ett nytt tillägg är aspekten att det viktigaste för deltagarna är att få vara själv och vila och att skogsträdgården var den plats där de kunde hitta vila eftersom det var en lugn plats för dem. Eftersom behovet finns kvar under hela processen, är skogsträdgården också ett stöd under hela processen, vilket gör det viktigt att sociala ytor inte är för dominerande. Avslutningsvis nämns de nya aspekterna att storleken helst ska vara större än nuvarande cirka 900 kvadratmeter, samt att deltagarna trivs bra med de friväxande häckarna, eftersom de inte är klippta utan har naturlig form.

UTVECKLINGSFÖRSLAG FÖR SKOGSTRÄDGÅRDEN

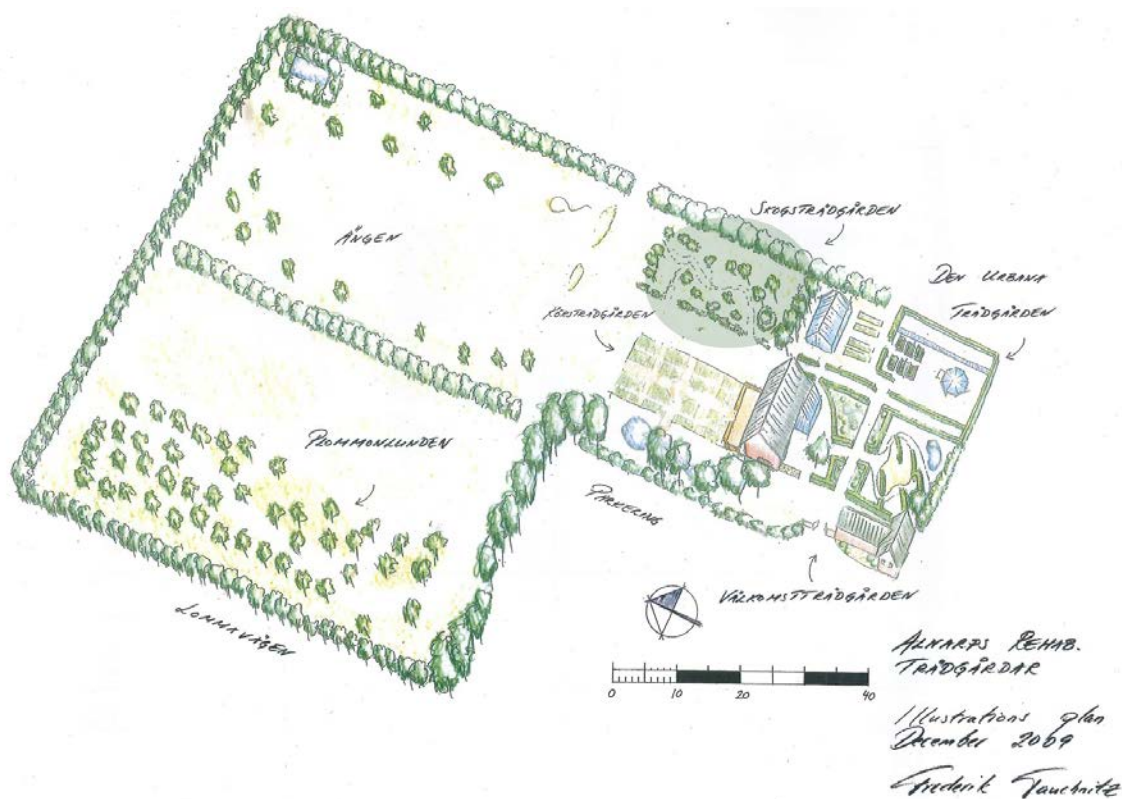
Skogsträdgården i Alnarps rehabiliteringsträdgård

Här kommer Alnarps rehabiliteringsträdgård, samt dess verksamhet att kort presenteras, eftersom det är där skogsträdgården befinner sig som utvecklingsförslaget ska göras för. Därefter presenteras platsanalys, tillämpning av målgruppens preferenser, funktioner hos växterna i utvecklingsförslaget, samt en planteringsöversikt.

Alnarps rehabiliteringsverksamhet

Rehabiliteringsträdgården i Alnarp är ett "Living Lab" där både rehabilitering och forskning pågår (slu.se 2017). I Alnarps rehabiliteringsträdgård finns möjligheter att i verksamheten testa forskningsidéer i verkliga livet så att processen från hypotes, via experiment, till tillämpning kan gå lite snabbare (ibid.) Verksamheten började 2002 och den första målgruppen var personer med utmattningssyndrom, vilken fortsatte att vara målgrupp fram till och med 2012 (ibid.). Därefter har flera olika målgrupper funnits och den nuvarande målgruppen är flyktingar (ibid.) med posttraumatisk stress.

Alnarps rehabiliteringsträdgård är belägen i utkanten av campus i Alnarp. Lommavägen finns i närheten och motorvägen hörs ibland, men den närmaste omgivningen är relativt lugn med bland annat provodlingsfält i närheten.



Figur 2. Plan över Alnarps rehabiliteringsträdgård med skogsträdgården markerad med en grön skuggning. Källa: Frederik Tauchnitz 2009. Bilden har publicerats i boken "Trädgårdsterapi" av Grahn och Ottosson 2010. Visas med tillstånd av Frederik Tauchnitz. Skogsträdgården är markerad efteråt av författaren. Bilden visar var skogsträdgården är belägen och vilken närmaste omgivning är. Bortom östra häcken finns en gångväg samt provodlingsfält.

I den två hektar stora rehabiliteringsträdgården finns det olika områden, vart och ett med sin karaktär som ska hjälpa deltagarna i rehabiliteringsprocessen (Pálsdóttir 2014, s. 32) (se figur 2). Områdena kan sägas vara antingen del av den mer aktiva avdelningen med odling och trädgård som är belägen närmare huset, eller den mer vilsamma, naturliga och vilda delen som till största delen är belägen längre bort från huset (ibid.). Skogsträdgården kan sägas tillhöra den vilsamma, naturliga och vilda delen av rehabiliteringsträdgården (ibid.). Skogsträdgården gränsar i ena riktningen till det aktiva området med växthuset och köksträdgården, medan den öppna ängen finns åt andra hållet (se figur 1). Österut finns den klippta oxelhäcken, som utgör gränsen både för skogsträdgården och rehabiliteringsträdgården. Bortom den finns en gångväg samt provodlingsfält.

Med den här beskrivningen samt bilden (se figur 2) går det att få en uppfattning om skogsträdgårdens placering och dess närmaste omgivning. Skogsträdgården kan sägas ligga relativt skyddad från omgivningen, med häckar längs långsidorna, växthuset utmed södra kortsidan och den öppna vida ängen utmed norra kortsidan.

Rehabiliteringsträdgårdens skogsträdgård

För att förstå mer av skogsträdgården i Alnarps rehabiliteringsträdgård har Frederik Tauchnitz² intervjuats vid ett platsbesök. Tauchnitz, som arbetar som trädgårdsmästare och landskapsarkitekt, är nu verksam som trädgårdsmästare i rehabiliteringsträdgården. Han har varit med från början vid uppbyggnaden av platsen och har sett skogsträdgården och dess användning genom åren. I det här avsnittet presenteras ett urval från intervjun med honom. Intervjuguide finns som bilaga.

Vi började med att diskutera det översta skiktet i skogsträdgården. Tauchnitz tillfrågas om det kan läggas till fler träd i det översta skiktet. Han berättar att det kan läggas till mer men att det inte får bli för tätt. Anledningen är att till sin karaktär tillhör den här skogsträdgården en skogsträdgårdstyp som liknar skogsbryn, förklarar Tauchnitz. Trädskiktet är alltså inte ett tätt skikt, utan har en mer öppen karaktär för att ljuset ska kunna nå ner till undervegetationen, vilket är viktigt i vårt nordiska klimat med sin begränsade solinstrålning, förklarar han vidare. Tauchnitz berättar att skogsträdgården i rehabiliteringsträdgården inte är en komplett skogsträdgård eftersom det nu inte längre finns något egentligt fältskikt, utan för tillfället finns det bara träd och buskar. Enligt Whitefield (2010, s.44) är en skogsträdgård uppbyggd av flera skikt, som innefattar fruktträd, nötkuskar, bärbuskar, grönsaker, örter, rotgrönsaker och klätterväxter.

För det här arbetet kan det vara betydelsefullt att veta hur skogsträdgården har förändrats sedan tiden när forskning gjordes om målgruppen med utmattningssyndrom, så Tauchnitz³ tillfrågas om det. Han förklarar att under den tiden var skogsträdgården inte uppväxt och lummig, utan träden var ganska små. Karaktären på platsen gav ändå en känsla av att vara vild och naturlig, med frukt och bär att plocka redan då, berättar han.

² Frederik Tauchnit, SLU, Trädgårdsmästare vid institutionen för AEM, intervju, 2018-01-26

³ Frederik Tauchnitz, SLU, Trädgårdsmästare vid institutionen för AEM, intervju, 2018-01-26

Enligt Tauchnitz har platsen använts som en samlingsplats, både för samling vid en eldstad som tidigare fanns här och ett "bildrum" som en bildgrupp brukade samlas vid för att skapa kreativt. Han berättar också att höns gick fritt omkring här under en tidig period i rehabiliteringsträdgården. Platsen har alltså använts både som en plats dit man kan dra sig undan⁴ och har i vissa delar använts som en samlingsplats, i en naturlig och lugn miljö.

Platsanalys

En platsanalys gjordes i skogsträdgården. Den innefattade en inventering av befintliga växter, samt vilka funktioner de olika växterna har. Den innefattade även lägen för mer eller mindre solinstrålning, vilken karaktär de olika delarna i skogsträdgården har, analys av vilka av målgruppens behov som tillgodoses i nuläget, samt vilken utveckling som kan göras. Jorden har redan undersökts av Anders Kjellsson i hans arbete (2009) och det här utvecklingsförslaget fortsätter med den undersökningen som grund.

Inventeringen gjordes med stöd av planen i Kjellssons examensarbete (Kjellsson 2009, s. 8). Några små förändringar vad gäller växtligheten noterades, vilka innebar att nya växter har kommit till och att vissa växter hade försvunnit. Nya inventeringsplanen visar nuläget enligt inventeringen (se figur 3). I anknytning till inventeringsplanen finns en sektion genom platsen som ger en uppfattning om platsens skikt och struktur (se figur 4).

Platsen analyserades för att se i vilken omfattning det fanns kvävefixerare, dynamiska ackumulatorer, samt nektarväxter. De fanns till viss del, men kommer att utökas i utvecklingsförslaget för att få en större effekt inom de olika funktionerna kvävefixering, näringsackumulering, samt attraherande av nyttoinsekter.

Jordförhållandena enligt Kjellssons undersökning, kan sammanfattas enligt följande. Jorden har hög lerhalt, med inslag av sand och mo. Den har hög mullhalt i de översta 40 centimetrarna och sannolikt högt pH. Mask finns i jorden. Kjellsson drar slutsatsen att i den här jorden kommer växterna sällan sakna tillgängligt vatten, samt att näringsnivån borde hålla sig bra vid slutna näringscykler (Kjellsson 2009, s.9).

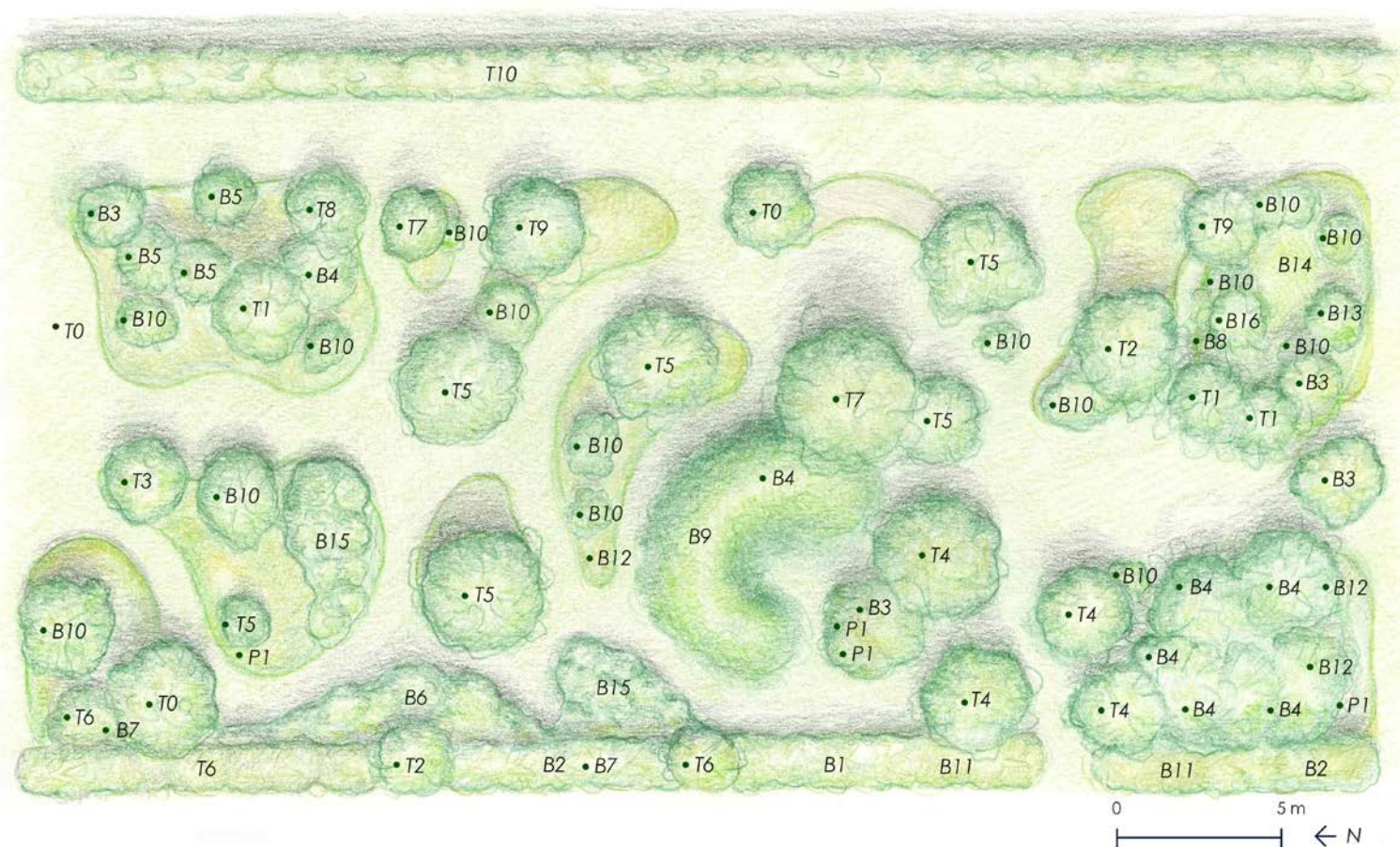
På frågan om solinstrålning, visade Frederik Tauchnitz⁵ lägena där det är mest solinstrålning under säsongen, samt var solinstrålningen är mindre. När det gäller förändring av platsen, tillfrågades Tauchnitz om det fanns några begränsningar att ta hänsyn till vid utvecklingen, på vilket han svarade att en brandgata som är cirka tre meter bred måste behållas i öster utmed oxelhäcken för häckklippningsfordonet.

Med kunskap om målgruppens behov analyserades platsen för att få reda på vilka behov som redan kan tillgodoses samt vilken utveckling som behövs för att tillgodose fler behov eller vissa behov i större grad än nu. En kort analys av olika aspekter i nuläget finns med i tillämpningen av preferenser i nästa avsnitt.

⁴ Anna Maria Pálsdóttir, SLU, Forskare vid institutionen för AEM, telefonintervju, 2018-02-15

⁵ Frederik Tauchnitz, SLU, Trädgårdsmästare vid institutionen för AEM, intervju, 2018-01-26

Inventeringsplan



Befintliga Träd

- T0 - Oidentifierat träd
- T1 - *Crataegus monogyna*
- T2 - *Malus domestica*
- T3 - *Malus* (hängande)
- T4 - *Prunus avium*
- T5 - *Prunus domestica*
- T6 - *Prunus spinosa*
- T7 - *Quercus robur*
- T8 - *Salix viminalis*
- T9 - *Sorbus aucuparia*

T10 - *Sorbus intermedia*

Befintliga Buskar

- B1 - *Amelanchier lamarckii*
- B2 - *Aronia melanocarpa*
- B3 - *Caragana arborescens*
- B4 - *Corylus avellana*
- B5 - *Corylus avellana* 'Contorta'
- B6 - *Cornus alba* var. *sibirica*
- B7 - *Cornus sericea* 'Flaviramea'
- B8 - *Ligustrum vulgare*
- B9 - *Phyllostachys bisetii*

B10 - *Rosa* ssp. (troligtvis *canina*)

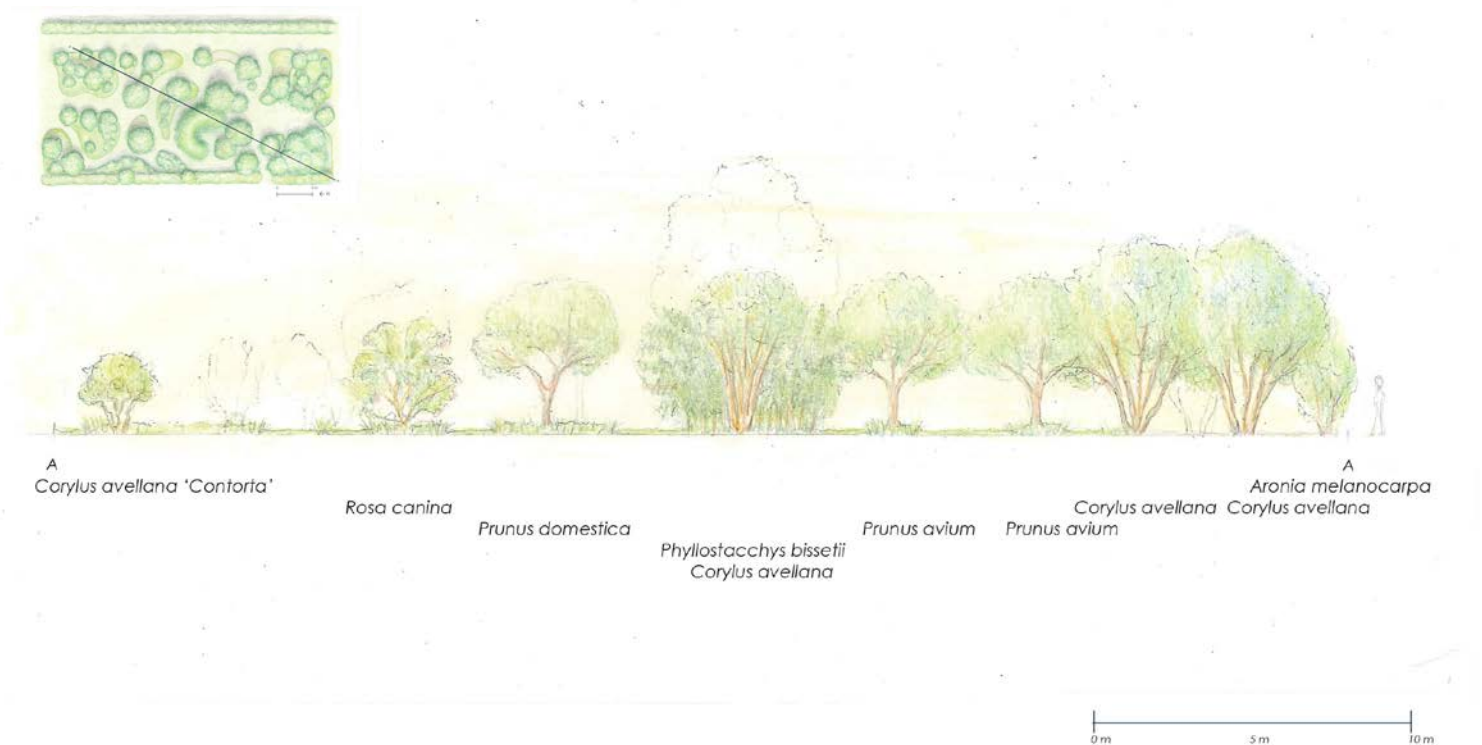
- B11 - *Ribes alpinum*
- B12 - *Rubus idaeus*
- B13 - *Sambucus nigra*
- B14 - *Sasa kurilensis*
- B15 - *Vaccinium corymbosum*
- B16 - *Viburnum* ssp.

Befintliga Perenner

- P1 - *Symphytum x uplandicum*

Figur 3. Kombinerad inventeringsplan och karaktärsplan som visar ungefärligt nuläge i skogsträdgården i Alnarps rehabiliteringsträdgård. Beteckningar för träd och buskar anges vid en punkt, om det inte är ett helt område med samma art då beståndet anges utan punkt. Det ljusbruna bågformade området mellan T0 och T5 är bar jord. Den ljusgröna färgen i gångarna är kortklippt gräs. Övriga ytor på marknivå som är utan beteckning är till största delen högt gräs. Skiss av författaren, som gällande växterna är baserad på Anders Kjellssons tidigare inventering av platsen 2009.

Sektion A-A



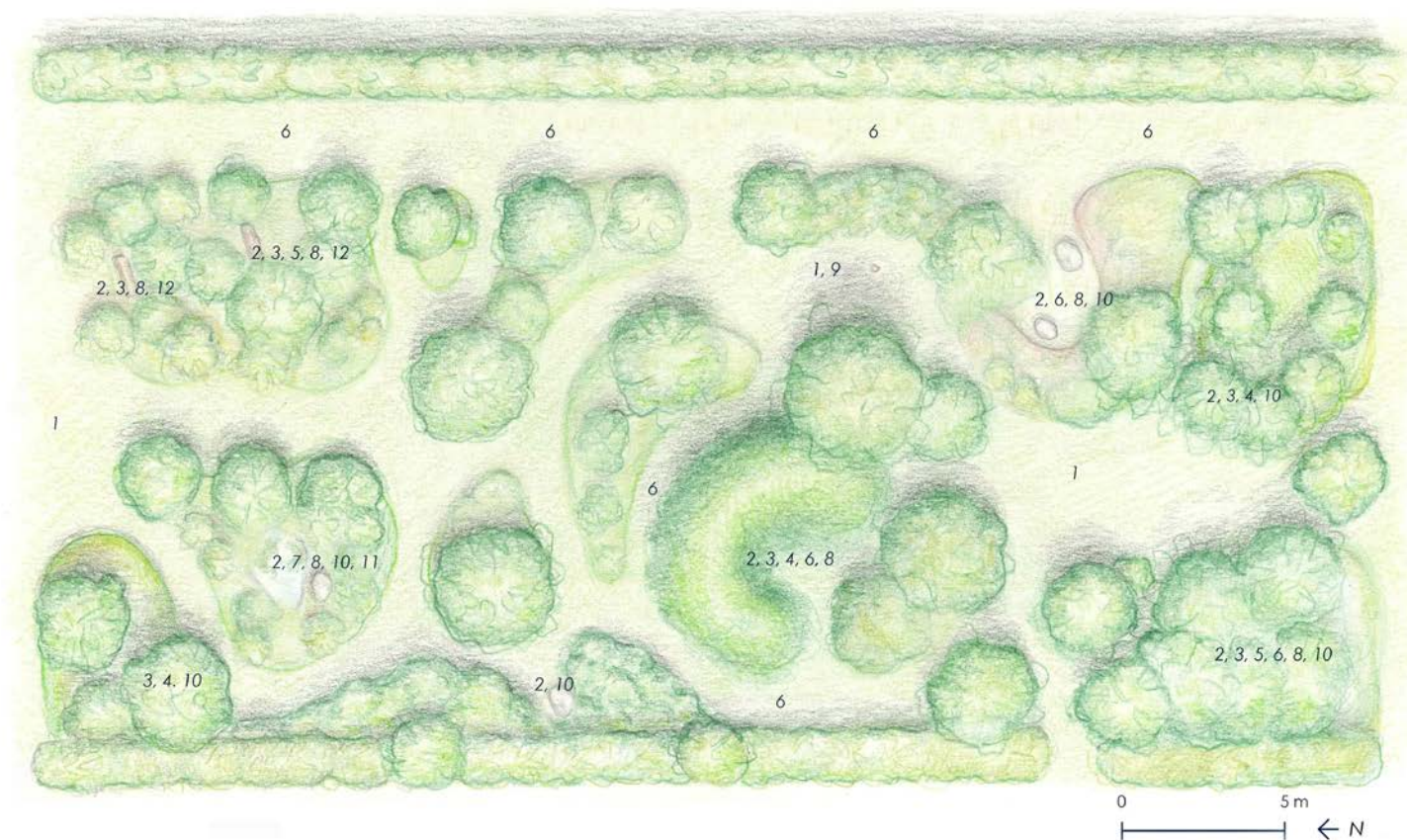
Figur 4. En sektion genomskogsträdgården som ger en uppfattning om strukturen och rumsligheten. Sektionen har en sträcka på 41 meter. Översiktsskissen visar var på platsen som sektionen A-A har dragits. Uppskattningen av kronans täckning är ungefärlig.

Tillämpning av preferenser/urval till utvecklingsförslaget

Baserat på resultaten från tidigare avsnitt som visat vilka preferenser och behov målgruppen med stressrelaterade sjukdomar har, visas här en sammanfattning av de aspekter som skulle kunna tillgodoses i en skogsträdgård. Tillsammans med aspekterna redovisas en kort analys av nuläget i den befintliga skogsträdgården i Alnarps rehabiliteringsträdgård, samt ett förslag hur preferenser och behoven kan tillämpas i just den befintliga skogsträdgården. Varje aspekt har också en hänvisning till planen för utvecklingsförslaget (se figur 5), förutom om det är en aspekt som gäller generellt för stora delar av skogsträdgården. Därefter presenteras mer övergripande karaktärer och kvaliteter på vissa områden i skogsträdgården (se figur 6). I samband med det visas sektioner på några utvalda områden med olika kvaliteter, för att ge en klarare uppfattning om dem (se figur 7, 8, 9).

Karaktärsplan med tillämpade aspekter

Nedan presenteras karaktärsplanen i utvecklingsförslaget (figur 5), med några av aspekterna för restoration utmarkerade.



- 1 - Öppna områden
- 2 - Skyddade platser
- 3 - Plats omsluten av såväl
markskikt, som träd-och buskskikt
- 4 - Plats med vildvuxen känsla
- 5 - Plats med naturlig, vild känsla
även med odlade perenner
- 6 - Naturligt uttryck i form av högt gräs

- 7 - Sinnesstimulering,
genom variation i marktäckare
- 8 - Avskild plats
- 9 - Samlingsplats
- 10 - Stora stenar
- 11 - Plats med sten och vatten
i kombination med lummig växtlighet
- 12 - Stockar

Figur 5. Karaktärsplanen över utvecklingsförslaget. På planen är platser för tillämpning av olika aspekter markerade. Om det är en aspekt som gäller generellt för stora delar av skogsträdgården är den inte markerad. Detta gäller allmänt organiska former, naturligt uttryck, lummighet, variation i form och textur, mild färgskala, sinnesstimulering, variation i kravnivåer, möjlighet att vårda och ge näring till växter, något att ta med sig hem, skörd, samt miljöer med skillnad i kvalitet för olika sinnesstämningar.

Aspekter specifika för målgruppen

Karaktärer/ dimensioner

De fem viktigaste karaktärerna/dimensionerna för målgruppen är karaktären Öppning tillsammans med Skydd, Rymd, Natur och Artrik, enligt Pálsdóttir⁶.

Nuläge - De karaktärer/ dimensioner som redan finns i skogsträdgården i Alnarp är framförallt Skydd, Rymd, Natur och Artrik (Grahm & Ottosson 2010, s.66). Karaktären Öppning har inte angivits som typisk för skogsträdgården, men det går att finna den karaktären i viss grad i kombination med Skydd i skogsträdgården, vilket ger de önskade Prospect/ Refuge platserna.

Förslag - Det kan vara betydelsefullt att se till att karaktären Öppning bevaras, även om den inte blir större än nu i skogsträdgården (se plats 1). Skyddade platser/gömslen med överblick (Prospect/ Refuge) finns i nuläget, där någon enstaka har en smitväg, men det skapas flera sådana platser på olika ställen i skogsträdgården (se plats 2).

Platser som ger möjlighet att omslutas lagom mycket av såväl markskikt som busk- och trädskikt

Nuläge - Finns redan,

Förslag - Fler skapas (se plats 3).

Platser som känns naturliga och vilda

Nuläge - Finns redan nu i vissa delar, som till exempel intill bambu-dungen och vid hasselbuskarna

Förslag - Det skapas ytterligare gömslen med sittplatser där det går att få en vild, övervuxen känsla inuti (se plats 4). Det kan vara betydelsefullt att den naturliga och vilda känslan bevaras. Det skulle kunna göras genom att se till att de känns helt naturliga och inte odlade, även om det utvecklas ett fältskikt med perenna grönsaker. I de områdena går det att välja ätliga perenner som känns lite naturliga och vilda till exempel myskmadra och strutbräken (se plats 5).

Organiska former, naturligt uttryck

Nuläge - Finns redan, men det lågt klippta gräset samt den formklippta oxelhäcken har kontrollerat uttryck

Förslag - Ska bevaras, samt försöka balansera upp det kontrollerade uttrycket hos den formklippta oxelhäcken med hjälp av friväxande gräs precis intill häcken, istället för det kortklippta gräset som finns där nu. Gräset tillåts växa högre på fler ställen (se plats 6)

Lummighet, variation i textur och form, samt mild färgskala

Nuläge - Finns redan, men inte i fältskikt

Förslag - Eftersom det nu bara finns träd och buskar kan mycket färg och form tillföras i fältskiktet, i mild färgskala och med varierande textur och form. Doftande växter tillförs platsen. Det här blir något som generellt tillförs i skogsträdgårdens olika områden.

Sinnesstimulering

Nuläge - Det finns redan stimulering av alla sinnen

Förslag - Det finns möjlighet att förutom det nuvarande gräset tillföra olika sorters marktäckare, för att ge variation i underlaget och fältskiktet (se plats 7). Smaksinnet skulle

⁶ Anna Maria Pálsdóttir, SLU, Forskare vid institutionen för AEM, telefonintervju, 2018-02-15

kunna stimuleras ytterligare genom större variation av skördeväxter, samt genom längre skördeperiod.

Variation i kravnivåer

Nuläge - Det finns utrymmen för både avskildhet och samling, men de avskilda är inte tydliga och den tidigare eldstaden och bildcirkeln har tagits bort.

Förslag - Det utvecklas tydligare avskilda platser (se plats 8) och samlingsplats med eldstad utvecklas med skydd av växtlighet bitvis (se plats 9). Samlingsplatsen ska dock vara intim och ska inte ha en framträdande karaktär eftersom skogsträdgården ska präglas av lugn. Med en ny typ av växtlighet i fältskiktet finns fler typer av skötsel och skörd, vilket skulle bidra med fler val av kravnivåer när det gäller aktivitet. Olika typer av skördeväxter ger möjlighet till skörd året runt. Möjligheter till skörd kan utvecklas genom att det går att skörda på flera olika höjdnivåer⁷.

Möjlighet att vårda och ge näring till växter

Nuläge - Finns redan genom skötsel i skogsträdgården.

Förslag - Den här möjligheten utvecklas vidare med införandet av ett fältskikt med perenna grönsaker och örter som innebär fler tillfällen till olika typer av skötsel.

Något att ta med sig hem

Nuläge - Finns redan frukt och bär

Förslag - Det utökas till olika typer av perenna grönsaker, örter, blommor, samt hantverk gjorda av pil. Pil finns redan, men utökas i antal.

Miljöer med skillnad i kvalitet för olika sinnesstämningar

Nuläge - Det finns redan lite olika karaktär på de olika delarna i skogsträdgården, med öppenhet och viss omslutenhet.

Förslag - Det utvecklas vidare till olika stämningar med hjälp av olika karaktärer på växtligheten och olika färger.

Sten, vatten och djur att relatera till

Nuläge - Finns inte nu i skogsträdgården

Förslag - Stora stenar placeras in (se plats 10), liksom en liten plats med vatten. Plats med sten och vatten i kombination med lummig växtlighet skapas (se plats 11).

Viloplatser, samt möjlighet att kreativt kunna skapa egna platser

Nuläge - Finns redan, bland annat en träbänk i skogsträdgården, tillfälliga stolar, samt gräset och mossan att vila på.

Förslag - För att uppmuntra till vila skapas fler typer av viloplatser, till exempel stenar och stockar att sitta på (se plats 12). De är naturliga element som inte är förutbestämda som sittplatser, men som kan användas som det. Platser där det går att vistas i solljus finns nu, men det skapas fler möjliga viloplatser i solljus. Med ett högre gräs, 20-30 centimeter högt, i vissa områden i skogsträdgården ges det fler möjligheter att skapa sig en plats (se plats 6).

Storleken på den befintliga skogsträdgården skulle kunna utvidgas. Det kan dock inte göras så att ytan är oavbruten, eftersom en gång bryter av mellan skogsträdgården och den stora yta som ligger norrut⁸. Expansionen av skogsträdgården ligger inte inom det här arbetet som fokuserar på den befintliga ytan.

⁷ Anna Maria Pálsdóttir, SLU, Forskare vid institutionen för AEM, telefonintervju, 2018-02-15

⁸ Anna Maria Pálsdóttir, SLU, Forskare vid institutionen för AEM, telefonintervju, 2018-02-15

Generella aspekter

Mat i miljön

Nuläge - Det finns redan, men är begränsat till frukt och bär

Förslag - Skörden av mat utökas ytterligare med perenna grönsaker med mera

Upplevelse av att vara "i en annan värld"

Nuläge - Finns redan

Förslag - Bevara det som finns

Möjlighet att uppleva nyfikenhet, fascination och intresse

Nuläge - Finns redan

Förslag - Det kan utvecklas genom bland annat variation i växtlighet, samt olika former av nyttodjur såsom fjärilar, humlor och fåglar.

Utöver de nämnda aspekterna behöver avvägning göras gällande vikten av rehabiliteringsaspekterna i förhållande till övriga aspekter såsom matproduktion och nyttodjur vid utvecklingen av platsen. Enligt förståelsen som litteraturstudie och intervjuer gett är det många aspekter som har betydelse för målgruppens behov som inte har med matproduktion och nyttodjur att göra. Den största betoningen i utvecklingsförslaget läggs på tillgodoseendet av målgruppens behov.

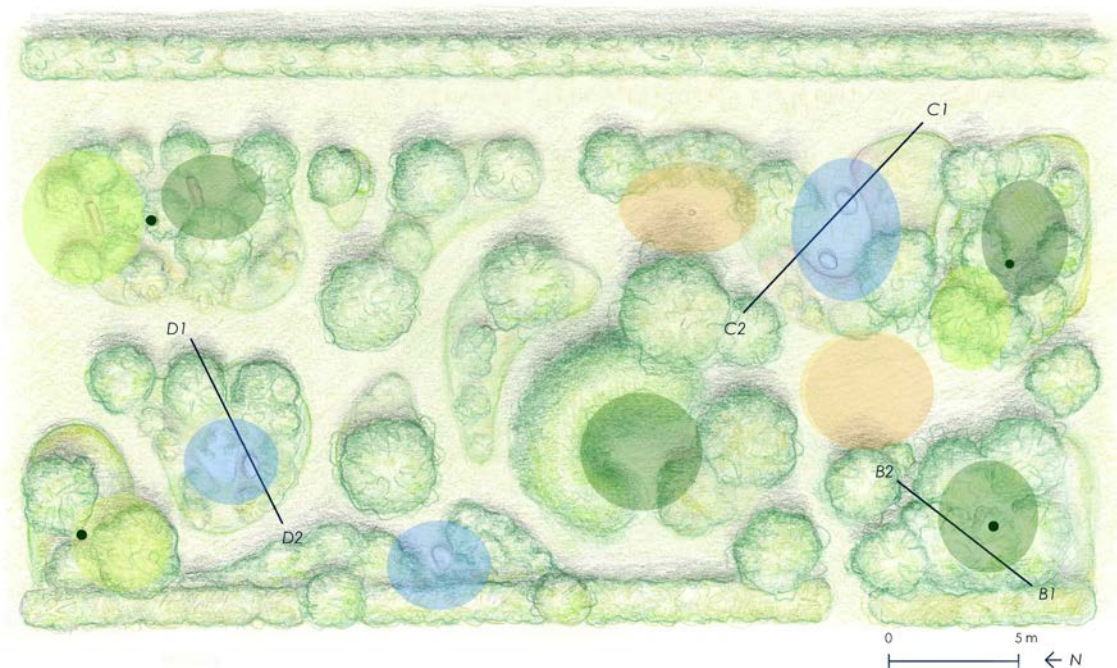
Utöver det får skogsträdgården vara ett exempel på en plats där delar samverkar i en helhet. Den kommer inte att vara optimalt fungerande inom det området, men förhoppningsvis tillräckligt fungerande på en grundläggande nivå.

Med andra ord är det en enkel utveckling av skogsträdgården som fokuserar på målgruppen och samtidigt ämnar uppfylla grundläggande funktioner.

Det behöver också avgöras om skötseln för platsen skall vara extensiv eller intensiv (Whitefield 2000, s. 139). Det finns trädgårdsmästare i rehabiliteringsträdgården och utöver det är tanken att deltagare kommer att finna mening i att delta i skötsel och skörd och på så vis vara del av och uppleva funktionen i skogsträdgården. Det gör att det inte behöver vara en helt extensiv skötsel.

Övergripande karaktärer och specifika miljöer

Nedan presenteras en plan som visar olika karaktärer i skogsträdgården. Sektioner för tre typer av miljöer är också markerade på planen (figur 6).

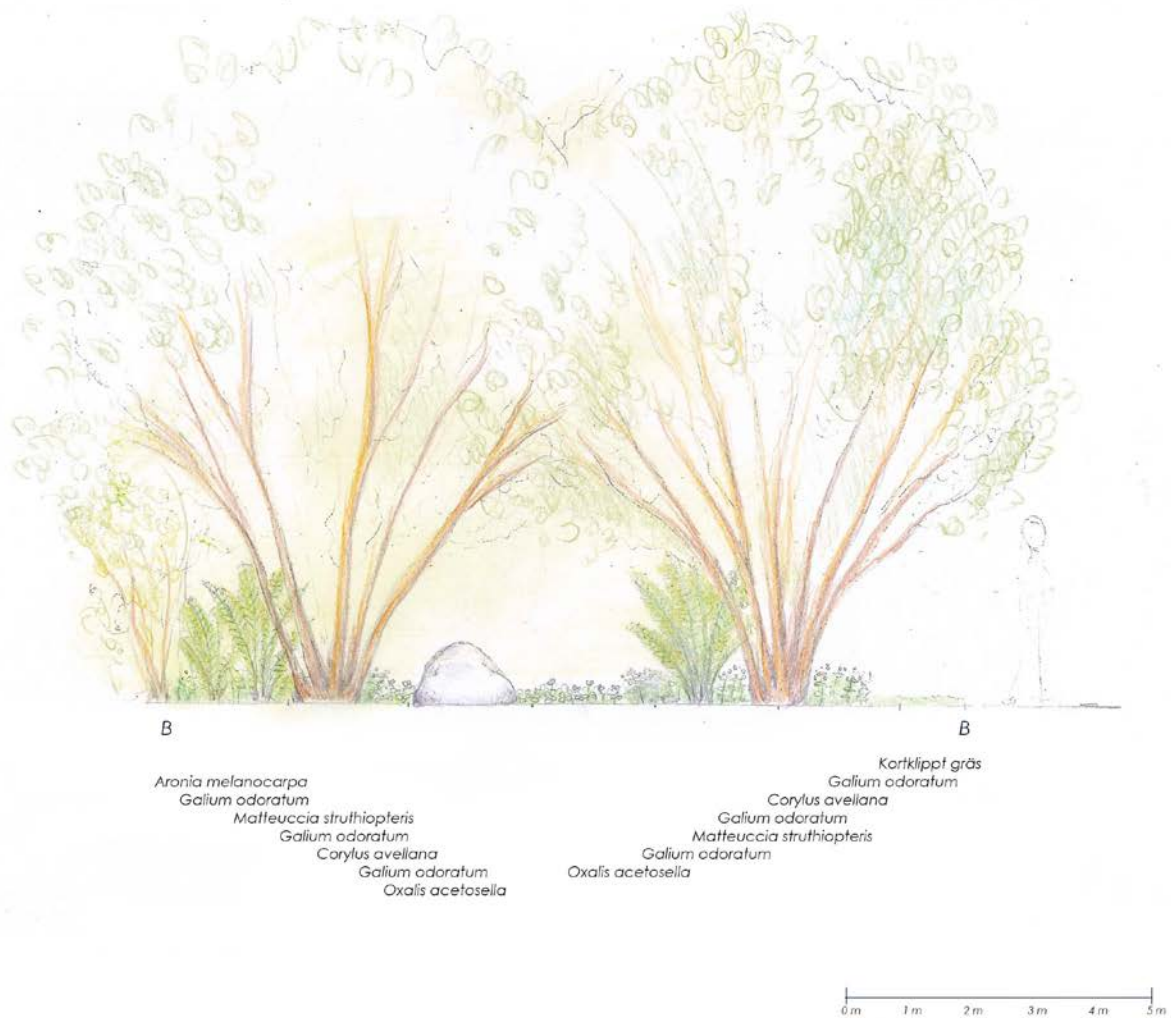


Figur 6. Bilden visar karaktärsplanen i utvecklingsförslaget. Sektionerna B-B, C-C, samt D-D är utmärkta på planen. De sektionerna presenteras sedan i figur 7, 8, 9. Platser med olika karaktärer är markerade i olika nyanser, beroende på typ av karaktär. Punkterna visar var i skogsträdgården den mest vilda karaktären finns. De ljus gult inringade områdena är platser som omges av vegetation även på trädhöjd, med fri, öppen sikt. De ljus blå inringade områdena är platser som omges av vegetation som till största delen befinner sig i buskskiktet med mera öppen karaktär. Den aprikosfärgade skuggningen markerar de mest öppna platserna, varav den östra kan användas som samlingsplats. Även den platsen är skyddad av vegetation till viss del. De mörkgrönt markerade platserna är de som är mest omslutna av vegetation. Det finns viss sikt, men det är ingen öppen karaktär på platsen.

Hela skogsträdgården är som ett inneslutet rum, med viss öppenhet i norr mot ängen. De höga häckarna längs långsidorna, samt träden och buskarna längs stora delar av kortsidorna, gör skogsträdgården till en omsluten plats som kan ge känslan av att komma in i en annan värld. I utvecklingsförslaget (se figur 8) är de ljus gult inringade områdena platser som omges av vegetation även på trädhöjd, samtidigt som det finns en fri, öppen sikt. De ljus blå inringade områdena är platser som omges av vegetation som till största delen befinner sig i buskskiktet, med mera öppen karaktär. Den aprikosfärgade skuggningen markerar de mest öppna platserna, varav den östra kan användas som samlingsplats. Även den platsen är skyddad av vegetation till viss del. De mörkgrönt markerade platserna är de som är mest omslutna av vegetation. Det finns viss sikt, men det är ingen öppen karaktär på platsen.

I förslaget behåller områdena som är markerade med punkt sin vilda karaktär som finns redan nu. I båda områdena med hasselbuskar behålls den vilda karaktären, men det kommer även finnas odlade ytor med ätliga perenna grönsaker. Dessa perenner är valda för att ge en känsla av det vilda, såsom exempelvis strutbräken och ramslök. På platsen som helhet finns en lummig karaktär, även i de centrala delarna som troligtvis kommer att kännas mera odlade. De delarna kommer ha större variation i färg, form och ätligt, vilket gör dem till platser som i högre grad kan främja sinnesstimulering. I utvecklingsförslaget finns det olika typer av miljöer, även om de är liknande vad gäller skydd och fri sikt. På planen markeras tre sektioner (se figur 8), i miljöer som var och en har en egen kvalitet.

Sektion B-B



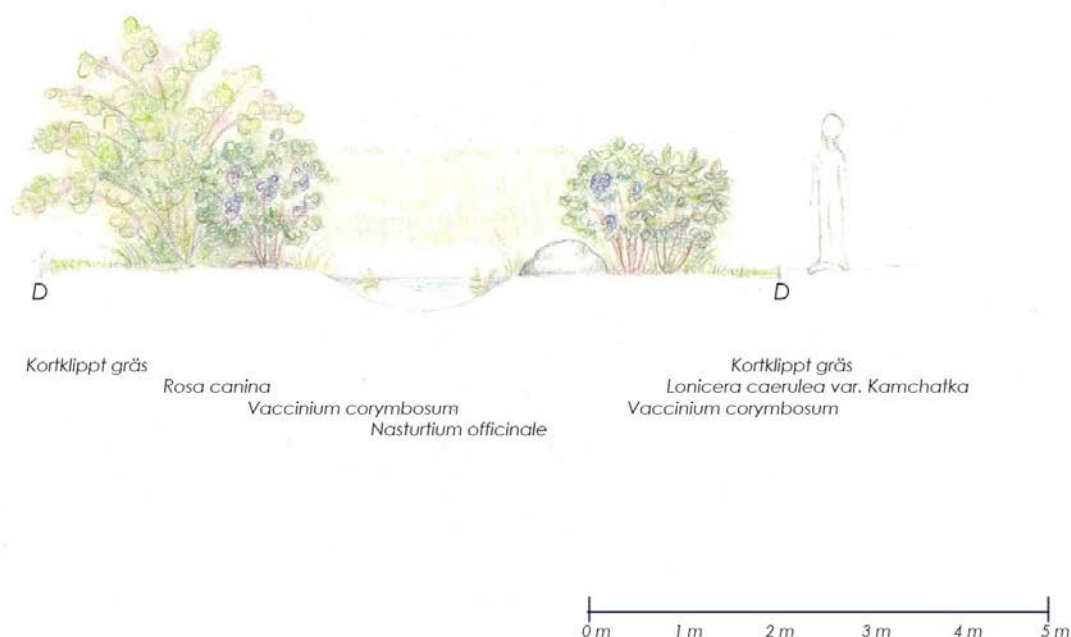
Figur 7. Sektion över en plats i sydöstra delen av skogsträdgården som är tydligt omsluten av hasselbuskar. Platsen har en lundlik karaktär.

Sektion C-C



Figur 8. Sektion över den delvis omslutna platsen kring stenen, med öppenhet både uppåt och åt sidorna. Platsen omges av höga perenner med mycket blom vilka kan ge associationer till ängsvegetation.

Sektion D-D



Figur 9. Sektion över en plats som är ganska omsluten på buskskiktets nivå, med öppenhet uppåt och delvis åter sidorna. Det är en plats med lummig vegetation bestående av bärbuskar, samt sten och vatten.

Växternas olika funktioner

Som visats i tidigare avsnitt om skogsträdgården finns det växter som fyller olika funktioner i en skogsträdgård. I det här avsnittet ges en kort förklaring till varför vissa växter valts och vilken kategori de tillhör, till exempel dynamisk ackumulator, kvävefixerare, växt för komposttäckning, nektarväxt, eller växt som finns för att skördas. De här funktionerna är i många fall kombinerade i en och samma planta.

Kvävefixerare, dynamiska ackumulatorer, samt nektarplantor som ger föda åt gynnsamma insekter ska helst spridas ut i skogsträdgården så deras positiva effekter når så stor del av den som möjligt (Jacke & Toensmeier 2005, s. 134). Därför har växterna inom de kategorierna spridits ut i skogsträdgården i utvecklingsförslaget.

Det är främst i familjerna Apiaceae (flockblommiga) och Asteraceae (korgblommiga) som det går att finna nektarplantor, vilka gynnar nyttoinsekter (Jacke & Toensmeier 2005, s.32). Nektarplantorna tillgodoser föda åt gynnsamma insekter, vilka i sin tur skyddar växterna från skadeinsekter. Följande växter ger nektar till både allmänna och specialist insekter (a.a. , ss. 536-544). *Levisticum officinale* (libbsticka), *Myrrhis odorata* (spansk körvel), *Achillea millefolium* (rölleka), *Cichorium intybus* (cikoria), *Beta trigyna* (kaukasusbeta), *Helianthus tuberosus* (jordärtskocka), *Allium fistulosum* (piplök), *Diplotaxis tenuifolia* (sandsenap), *Crambe cordifolia* (stäppkål) och *Stachys affinis* (korogi).

I nuläget finns redan dynamiska ackumulatorer utspridda i den befintliga skogsträdgården, till exempel *Malus domestica* (äpple) och flera plantor av *Symphytum x uplandicum* (vallört) som anses vara den främsta dynamiska ackumulatören (Whitefield 2000, s.48). Det är dock relativt stort avstånd dem emellan, så det görs tillägg med ytterligare plantor av *Symphytum x uplandicum* (vallört), vars främsta funktion i förslaget är som dynamisk ackumulator. En annan dynamisk ackumulator som läggs till är *Achillea millefolium* (rölleka), vilken dessutom är en nektarväxt (Jacke & Toensmeier 2005, s.23) och gröngödslingsväxt (skogsträdgårdens vänner 2018). Utöver det finns det flera skördeväxter som samtidigt är dynamiska ackumulatorer i viss grad, till exempel *Cichorium intybus* (cikoria), *Fragaria vesca* (smultron), *Melissa officinalis* (citronmeliss), *Viola odorata* (viol) och *Malva moschata* (myskmalva) (Jacke & Toensmeier Crawford 2005, ss. 535-53). Flera som anses ha den funktionen är *Rumex patientia* (spenatskräppa), *Meum athamanticum* (björnrot), *Rheum rhabarberum* (rabarber) och *Rumex rugosus* (trädgårdssyra) (Weiss 2010).

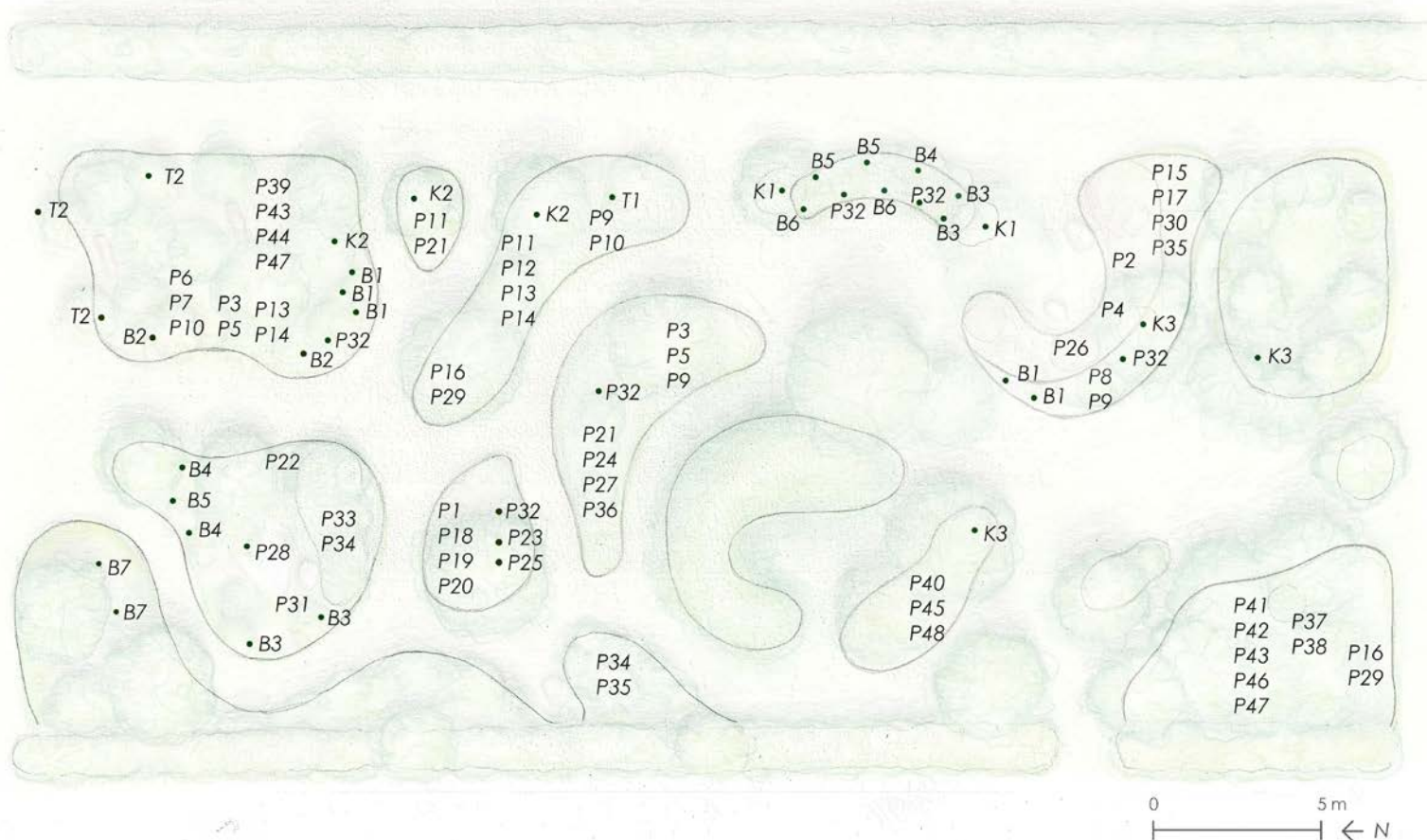
De kvävefixerande växter som finns på platsen i nuläget, är bland annat *Caragana aborescens* (sibirisk ärtbuske), vilken är placerad på flera ställen i skogsträdgården. Tillägg med andra kvävefixerande arter som *Hippophae rhamnoides* (havtorn) görs för att få variation och för att se till att om en art slås ut finns det en annan som fyller samma funktion. Havtorn ger dessutom en stor mängd ätbara bär (Kjellsson 2009, s.33) . Det placeras ut två exemplar av havtorn ut eftersom det behövs en hane och en hona för pollinering (ibid.). Enligt Tauchnitz⁹ skjuter de rotskott, så de placeras vid *Salix viminalis* (Korgvide) i ett område som det kan klippas runt för att hindra deras uppskjutande skott från att växa upp.

Symphytum x uplandicum (vallört) är även bra att använda för komposttäckning (Crawford 2010, s.56) , vilket innebär att den klipps ner och växtdelarna sprids ut på växtbädden intill plantor för att ge näring till dem. Den bryts snabbt ner (ibid.) och dess upptagna näringsämnen kommer då de andra växterna tillgodo. Utanför skogsträdgården, i en del av rehabiliteringsträdgården finns den dynamiska ackumulatören *Urtica dioica* (brännässla), som även den kan klippas och användas som gröngödslingsväxt på växtbäddarna (skogsträdgårdens vänner 2018).

Övriga växter är sådana vars huvudfunktion är skörd.

⁹ Frederik Tauchnitz , SLU, Trädgårdsmästare vid institutionen för AEM, intervju, 2018-01-26

Planteringsöversikt



Träd

T1 - *Morus 'Mulle'*
T2 - *Salix viminalis*

Buskar

B1 - *Chaenomeles japonica*
B2 - *Hippophae rhamnoides*
B3 - *Lonicera caerulea* var.
 Kamchatka
B4 - *Ribes nigrum*
B5 - *Ribes rubrum*
B6 - *Ribes uva-crispa*
B7 - *Rubus fruticosus*

Klätterväxter

K1 - *Actinidia kolomikta*
K2 - *Humulus lupulus*
K3 - *Schisandra chinensis*

Perenner

Sol/ mindre sol
P1 - *Allium cernuum*

P2 - *Althaea officinalis*
P3 - *Beta vulgaris* ssp. *maritima*
P4 - *Cichorium intybus*
P5 - *Crambe cordifolia*
P6 - *Echinacea pallida*
P7 - *Helianthus tuberosus*
P8 - *Hemerocallis citrina*
P9 - *Lathyrus tuberosus*
P10 - *Melissa officinalis*
P11 - *Rheum palmatum*
P12 - *Rheum rhabarberum*
P13 - *Rumex rugosus*
P14 - *Stachys affinis*

Sol/ halvskugga

P15 - *Achillea millefolium*
P16 - *Allium fistulosum*
P17 - *Armoracia rusticana*
P18 - *Beta trigyna*
P19 - *Bistorta officinalis*
P20 - *Chenopodium bonus-henricus*
P21 - *Crambe maritima*
P22 - *Fragaria vesca*
P23 - *Hablitzia tamnoides*
P24 - *Hylotelephium telephium*

P25 - *Levisticum officinale*
P26 - *Malva moschata*
P27 - *Meum athamanticum*
P28 - *Nasturtium officinale*
P29 - *Origanum vulgare*
P30 - *Rumex patientia*
P31 - *Sedum sarmentosum*
P32 - *Symphytum x uplandicum*
P33 - *Vaccinium myrtillus*
P34 - *Vaccinium vitis idaea*
P35 - *Vicia pisiformis*
P36 - *Viola odorata*

Halvskugga/ skugga

P37 - *Allium schoenoprasum*
P38 - *Allium scorodoprasum*
P39 - *Allium ursinum*
P40 - *Claytonia sibirica*
P41 - *Diplotaxis tenuifolia*
P42 - *Galium odoratum*
P43 - *Hosta sieboldiana*
P44 - *Matteuccia struthiopteris*
P45 - *Myrrhis odorata*
P46 - *Oxalis acetosella*
P47 - *Polygonatum multiflorum*
P48 - *Pulmonaria officinalis*

Figur 10. Bilden visar de nytillkomna växternas placering områdesvis, förutom träd, buskar, klätterväxter, samt vallört som är placerade vid specifik punkt markerad på planen.

Växturvalet till utvecklingsförslaget (se figur 10) har bland annat baserats på en lista med förslag på vilka växter som är lämpliga för skogsträdgården på den här platsen (Kjellson 2009, ss. 29-36). Inspiration har även varit växtkombinationer i skogsträdgården i Holma, samt de perenna grönsaker som presenteras tillsammans med recept i en bok om fleråriga grönsaker (Weiss 2016). Det markerade området där *Vaccinium*arterna P33 och P34 är placerade är redan i nuläget ett torvområde där det växer *Vaccinium corymbosum* (Amerikanskt blåbär).

Betydelsen av lång blomningstid, både för sinnesstimulering och för pollinatörer, har visat sig i tidigare avsnitt, liksom betydelsen av en lång skördesäsong. Det har motiverat valen av vissa växter. I utvecklingsförslaget börjar blomningen redan i mars och avslutas i oktober. Möjligheter till skörd finns året runt.

RESULTATSAMMANFATTNING

För målgruppen är de generellt viktigaste karaktärerna Öppning tillsammans med Skydd, Artrikedom, Natur och Rymd, enligt Pálsdóttir¹¹. Andra aspekter av betydelse är att för en känsla av trygghet och för att främja restoration betonas vikten av en skyddad plats med överblick. Om det är ett rum lagom omslutet med vegetation, är det bra med smitvägar i anslutning till utrymmet. Enligt Pálsdóttir¹² behövs flera vegetationsskikt tillsammans för att ge den betydelsefulla känslan av att vara omhållen av naturen. Hon menar också att det viktigaste för målgruppen är att få vara själv och vila, vilket gör det viktigt att det inte finns dominerande sociala ytor i skogsträdgården. Arbetet visar att en upplevelse av naturlighet och vildhet var betydelsefull, vilket gällde både naturmaterialet, den organiska formen på ytan och den vildvuxna känslan av växtligheten. Variation i sinnesstimulering har också visat sig vara betydelsefull, vilken helst inte ska vara för stark i början av rehabiliteringsprocessen.

Ännu en betydelsefull aspekt var att ha möjlighet att kreativt kunna skapa till exempel egna gångar eller platser, enligt Pálsdóttir¹³. Egna platser kan skapas genom möjlighet att sätta sig eller lägga sig var som helst, menar hon. Pálsdóttir anser att för att kunna behålla den friheten var det viktigt att det inte fanns för många bestämda sittplatser. Hon menar dock att naturliga element som stenar och stockar gärna kan placeras in, eftersom de kan upplevas som att de bara är del av miljön eller användas som sittplats, men de är inte förutbestämda att de ska användas som sittplats.

Betydelsen av spontan skörd har visat sig i arbetet (Pálsdóttir et al. 2017, s. 317). En annan betydelsefull aspekt som Pálsdóttir¹⁴ tog upp, är storleken på skogsträdgården som helst ska vara större än nuvarande cirka 900 kvadratmeter för att vara optimal för målgruppen. Ytterligare några aspekter är variation i kravnivåer, möjlighet att vårda och ge näring till växter, att det finns miljöer med skillnad i kvalitet för att tillgodose olika sinnesstämningar, att det finns något att ta med sig hem, samt att det finns sten, vatten och djur att relatera till.

Generella aspekter av betydelse var utöver det som nämnts, en känsla av att vara ”i en annan värld”, samt att det finns möjlighet att uppleva intresse, fascination och nyfikenhet.

Utvecklingsförslaget har också redan presenterats i ett tidigare avsnitt, där det visar ett exempel på vilket uttryck de funna kvaliteterna kan ta sig gällande utformning/ utveckling av en skogsträdgård för rehabiliteringssyfte. Här nämns endast några enstaka förslag på förändringar som visas i utvecklingsförslaget. Platsen har fungerat bra tidigare och stora förändringar känns inte motiverade. Den rumsliga förändring som gjorts är att skapa ytterligare avskilda utrymmen, med annan karaktär än de övriga avskilda platserna. I ett område har det skapats en liten damm. Det finns möjlighet att sitta intill den, omgiven av lummig vegetation, vilket ger ytterligare en karaktär till skogsträdgården. Inplacering av stenar och stockar har gjorts vid de mer tätbevuxna delarna för att uppmuntra till vila där i avskildhet. Skogsträdgården har gjorts ännu mer lummig med fler träd och buskar

¹¹Anna Maria Pálsdóttir, SLU, Forskare vid institutionen för AEM, telefonintervju, 2018-02-15

¹²Anna Maria Pálsdóttir, SLU, Forskare vid institutionen för AEM, telefonintervju, 2018-02-15

¹³Anna Maria Pálsdóttir, SLU, Forskare vid institutionen för AEM, telefonintervju, 2018-02-15

¹⁴Anna Maria Pálsdóttir, SLU, Forskare vid institutionen för AEM, telefonintervju, 2018-02-15

inplacerade i utvecklingsförslaget. Variationen i ätliga växter har utökats mycket, vilket också ger fler möjligheter till skötsel och skörd i skogsträdgården. Även möjligheten till sinnesstimulering har utökats, med stor variation i färg, form och smak. Det har funnits möjlighet att på olika sätt tillämpa olika aspekter som visat sig vara av betydelse för målgruppen.

DISKUSSION

Analys och diskussion

I det här avsnittet presenteras först en metodanalys, följt av en analys av arbetets resultat och en diskussion kring resultaten. Avslutningsvis tas det upp exempel på möjlig fortsättning på arbetet.

Metodanalys

Litteraturstudien som metod har varit betydelsefull, då den gett mycket information och visat på liknande resultat från flera olika utvärderingar och från en intervju. Det har dessutom delvis varit liknande resultat gällande preferenser hos personer med hög stress och de utan stress. Även om de olika utvärderingarna har gett delvis liknande resultat, har de ändå kompletterat varandra med de delar som inte är gemensamma. Något som kan ifrågasätta resultaten är att det är begränsad mängd källor som har tagits del av.

Litteraturen som till största delen är resultat av forskning känns tillförlitlig. Det som skulle kunna ifrågasättas i vissa av utvärderingarna är det begränsade antalet deltagare och metoderna. Dock tycks alla utvärderingar överensstämma i stort gällande resultat, vilket skulle kunna ses som ett styrkande av resultatet att liknande resultat uppnås med en variation av metoder. Boken av Swan (2000) som till stor del handlar om hans erfarenheter bland folkgrupper som lever i kontakt med naturen, känns tillförlitlig i delgivandet av erfarenheterna hos de här folkgrupperna, även om det i boken i övrigt ingår många av Swans egna personliga upplevelser och viss information som inte uppfattas som vetenskapligt grundad. Något som kan menas styrka tillförlitligheten i det som Swan delger om urbefolkningar är ett uttalande av William Fields, som själv är Cherokee-indian och tidigare varit verksam som chef inom den amerikanska nationalparktjänsten inom frågor rörande indianerna. Fields anser att av alla vita människor han känner, är Swan den som bäst förstår den amerikanska indianens själ (Swan 2000).

McLuhans bok tar upp olika urbefolkningar och materialet känns mycket tillförlitligt (1995). Det materialet består av citat från olika personer tillhörande urbefolkningar, vilka är uttalanden vid stora råd. Den information som kommer från nätet upplevs som trovärdig, bland annat försäkringskassans analys (2018), artikeln om kommande anläggning av skogsträdgårdar på skolgårdar (2016), Kognitiva Teamets information om målgruppen med utmattningssyndrom (2018), samt texten från Socialstyrelsen (2003). Den litteratur som handlar om permakultur och skogsträdgård är till största delen skriven av personer som uppfattas ha stor erfarenhet i ämnet. Det har använts flera källor inom ämnet och deras kunskap tycks överensstämma.

Intervju som metod har varit lämplig där den använts, till exempel i kontakten med Fredrik Tauchnitz i samband med platsanalysen för att förstå nuläget, det förflutna samt vilka möjligheter och begränsningar som finns att ta hänsyn till i utvecklingen av den befintliga skogsträdgården. Besöket skedde i januari då platsen har ett helt annat uttryck än under växtsäsongen. Intervjun har gett förståelse för vilka platser som har hög eller låg solinstrålning, vilket är viktigt att ta hänsyn till vid placering av växter. Intervjun med forskaren Anna Maria Pálsdóttir var en viktig för att få information om målgruppens

preferenser specifikt i förhållande till en skogsträdgård, vilket ökade kunskapen avsevärt. Pálsdóttirs material som intervjun baserades på var insamlat under 5-6 års tid, vilket ger det en stor tillförlitlighet. Metoden har varit lämplig, dock skulle det ha varit önskvärt med fler intervjuer, från andra verksamheter med skogsträdgård inom rehabilitering.

Utvecklingsarbetet började med platsanalysen då platsen analyserades via närgångna studier, skiss- och planritande, vilket gav ett mer uppmärksamt sätt att se platsen. Skissning som metod har fungerat väl för att öka uppmärksamheten, samt för att visualisera hur skogsträdgården kan se ut i sin utvecklade form. Olika höjder på vegetation noterades, samt karaktären på olika delar av platsen. Platsanalysen har visat var det är öppna respektive stängda områden, samt vilka utvecklingsmöjligheter som finns på platsen. Platsanalysen har gett en uppfattning av känslan i de olika delarna av skogsträdgården, vilket är givande vid utvecklingen av den. Analysen av platsen var en viktig del av arbetet, då den genom inventering visat vilka växter som finns på platsen även om alla inte gick att identifiera på grund av årstiden. Intervju gjordes med Frederik Tauchnitz vid platsbesöket för att få större förståelse för platsen, vilket var betydelsefullt att få i ett tidigt skede.

Med den nya inventeringsplanen som grund, har det gått att utreda om nya växter behövs för kvävefixering och dynamisk ackumulering av näringsämnen, samt för andra funktioner i skogsträdgården. Med förståelse för de olika lägena för solinstrålning har det gått att planera in växterna på lämplig plats. Växtvalet har förhoppningsvis fungerat bra för att kunna sätta samman de växter som tillsammans fyller de funktioner som önskas för platsen. Författaren har en begränsad kunskap inom ämnet, men har försökt tillämpa det som tagits del av i litteraturen. Hur växterna trivs ståndortsmässigt på platsen är osäkert, men förslagen från Kjellsson (2009) som visar vilka växter som trivs på platsen, har varit en stor hjälp.

Den nya inventeringsplanen visar även i skissform formerna på gångarna samt de olika delarna av skogsträdgården, så det har gått att se vilka ändringar som behöver göras i utvecklingsförslaget. Det har även gått att finna lämpliga ställen för skapandet av olika typer av platser. Resultaten från utvärderingarna gällande målgruppens preferenser har gett en förståelse för vilka ändringar som behöver göras för att miljön ska tillgodose deras behov/preferenser så långt det är möjligt.

Sammanfattningsvis kan sägas att metoderna som helhet har fungerat bra, då de lett till svar på frågeställningen.

Resultatanalys

Något nytt som litteraturstudien har visat gällande vilka kvaliteter som kan vara av betydelse är att det är liknande resultat i de olika utvärderingarna, såväl för stressade som för icke stressade personer. Resultaten pekar på det som Appletons och Ulrichs teorier säger om att våra nedärvda instinkter har vissa preferenser som signalerar vad som är bra för vår överlevnad (Institutionen för landskapsplanering Alnarp 2003; Ottosson & Grahn 1998 se Abramsson & Tenngart 2003, s.19; Marcus & Sachs 2014, s.23). Både Appletons teori (Marcus & Sachs 2014, s.23) och resultaten från alla forskningsartiklar om rehabilitering i litteraturstudien samt intervjun med forskaren Pálsdóttir¹⁵ visar på en grundläggande betydelse av platser med Prospect/ Refuge för att vi som människor ska känna oss trygga och mindre stressade. Liksom Grahn menar att vi behöver en trygg plats för att återhämta oss efter stress (Grahn och Ottosson 2010 s. 32), visar de olika utvärderingarna att det är de

¹⁵Anna Maria Pálsdóttir, SLU, Forskare vid institutionen för AEM, telefonintervju, 2018-02-15

trygga platserna med Prospect/ Refuge som stressade personer söker sig till för att återhämta sig, reflektera och komma i kontakt med sig själv. Även icke stressade upplevde den här miljön som stressreducerande.

Flera forskningsresultat visar också på vikten av sinnesstimulering. En av utvärderingarna beskriver också det skyddade utrymme omgivet av lummig vegetation som den här sinnesstimuleringen helst äger rum i. Betydelsen av en känsla av det vilda och naturliga där det känns som ingen styr naturen var också något som återkom ofta i litteraturstudien samt i intervjun och som tycks vara en viktig aspekt.

De tydligaste resultaten visade på betydelsen av platser med Prospect/Refuge, skyddade rum med möjlighet till sinnesstimulering som är omgivna av lummig växtlighet samt en känsla av det naturliga och vilda. De är alla karaktärer på platser som en skogsträdgård har goda möjligheter att innehålla. Det visar ytterligare på möjligheterna till rehabilitering i en skogsträdgård.

Att de tidigare nämnda aspekterna återkom flera gånger, såväl hos stressade som icke stressade visar att det skulle kunna gå att skapa miljöer som främjar hälsa hos båda grupperna samtidigt. Med även de andra aspekterna i åtanke, som främjar målgruppens återhämtande, skulle skogsträdgårdsmiljöer kunna skapas i våra samhällen som samtidigt har en förebyggande funktion för andra medborgare.

Förutom de här resultaten som i det stora hela var gemensamma i de olika forskningsstudierna, finns det andra resultat som inte nämns i flera källor. Intervjun med Pálsdóttir gav information om målgruppens preferenser i förhållande till specifikt skogsträdgård, vilket inte har hittats i litteraturen¹⁶. Den informationen visar bland annat vikten av frihet att skapa, samt att vara omgiven av vegetation i såväl markskikt som busk- och trädskikt samtidigt. Ytterligare en aspekt som Pálsdóttir nämnde var att det viktigaste för den här målgruppen var att få vara själv och vila och att skogsträdgården var en perfekt plats för dem att hitta vila eftersom det är en lugn plats för dem. Något som är betydelsefullt är att det här behovet fanns genom hela rehabiliteringsprocessen, vilket också innebar att skogsträdgården var ett stöd för målgruppen under hela deras vistelse, enligt Pálsdóttir. Hon berättade också att av alla målgrupper som deltagit i rehabiliteringsverksamheten, var målgruppen med utmattningssyndrom den som mest uppskattade skogsträdgården. Det visar att skogsträdgården är av stor betydelse för deltagarna med utmattningssyndrom, vilket kan ses som stöd för möjligheten att skogsträdgårdar kan komma att användas mer som en stressreducerande miljö i rehabiliteringssammanhang.

Aspekten som gäller mat har visat sig vara av betydelse. Det gäller både att en miljö med mat, skydd och vatten menas signalera trygghet och överlevnad (Institutionen för landskapsplanering Alnarp 2003; Ottosson & Grahn 1998 se Abramsson & Tenngart 2003, s.19), samt att spontan skörd är en aktivitet som målgruppen med utmattningssyndrom ansåg vara betydelsefull för dem (Pálsdóttir et al. 2018, s. 317). Det gör att skogsträdgården som ett matproducerande system och en plats som kan innehålla avskilda utrymmen, kan tänkas inge en grundläggande känsla av trygghet och möjlighet till återhämtning för målgruppen. Pálsdóttir¹⁷ berättade att spontan skörd inte var något som målgruppen med utmattningssyndrom nämnde i förhållande till skogsträdgården, utan det har bara nämnts i

¹⁶Anna Maria Pálsdóttir, SLU, Forskare vid institutionen för AEM, telefonintervju, 2018-02-15

¹⁷Anna Maria Pálsdóttir, SLU, Forskare vid institutionen för AEM, telefonintervju, 2018-02-15

förhållande till andra platser i rehabiliteringsträdgården (Pálsdóttir et al. 2018, s.319). Pálsdóttir¹⁸ berättade att det var endast lite ätligt i skogsträdgården på den tiden, vilket inte var tillräckligt för någon skörd. Det är möjligt att om skogsträdgården utvecklas till att ha stor variation i ätlighet, med möjlighet till skörd året runt, kanske skogsträdgården skulle få en annan betydelse gällande spontan skörd.

Utöver de resultat som presenterats tidigare, har det genom litteraturstudien även kommit fram ytterligare resultat. De visar på en annan sorts viktig betydelse som skogsträdgården kan ha. En stor betydelse som skogsträdgården kan ha för målgruppen, är att den tycks kunna ge den viktiga möjligheten att återknyta människans kontakt med naturen och ge en känsla av att vara del av ett större sammanhang. "The Healing Forest Garden Nacadia" baserade sina aktiviteter i trädgårdsterapin på permakulturens principer för att dess fokus är hållbarhet och sammankoppling (Mollisson 1988 se Corazon et al. 2012, s.337). Deltagaren i rehabiliteringen blir en integrerad del av ekosystemet genom skogsträdgårdsodlingen, vilken anses förstärka såväl känslan av mening som av att tillhöra ett större sammanhang (Corazon et al. 2012, s.339). Skogsträdgård har också använts i syftet att ge skolbarn upplevelsen av att tillhöra ett ekosystem, där betoningen har varit på att skapa en känsla av att vara del av en större helhet med alla aspekter av sig själv (Almers et al. 2017, s.4). Skogsträdgården i Alnarps rehabiliteringsträdgård tycks ha gett deltagare en liknande känsla av ett naturligt ursprung och av att ingå i en större helhet (Pálsdóttir et al. 2018, s. 318). Hart menar att permakulturodlingen kan återknyta vår kontakt med naturen, en kontakt han anser att vårt psyke är gjort för och behöver för vårt självförverkligande (Whitefield 2000, s. xv). Exempelen visar på hur aktiviteten i skogsträdgården kan anses ha möjlighet att utveckla och hela människans psyke, samt ge en känsla av tillhörande istället för avskiljande.

Det kan vara meningsfullt att gå djupare in på aspekten hur människan förhåller sig till naturen, vilket togs upp i litteraturstudien och som kan vara en viktig del av vistelsen i en skogsträdgård. Hart ville odla i harmoni med Jorden och med medkänsla för alla levande varelser, där han såg de inhemska folken som en inspiration eftersom de lever på ett hållbart sätt i förhållande till naturen (Whitefield 2000, ss.xi, xv). Urbefolkningars sätt att relatera till naturen har presenterats i litteraturstudien och kan uppfattas som en upplevelse av att vara del av naturen, liksom andra levande varelser upplevs vara det. Det skulle kunna beskrivas som att allt är del av Moder Jord. Den upplevelsen gav dem frid och en vänlig inställning till allt levande (McLuhan 1995, s.375). Deras syn är att människor, alla andra varelser och jorden är del av ett system som är perfekt eftersom det är i harmoni och balans (a.a., s. 88). Det är möjligt att med ett harmoniskt och balanserat förhållningssätt upplever vi som människor den känsla av mening och av att vara del av något större som nämndes tidigare. Att se allt som delar av en helhet skulle kunna ses som ett harmoniskt och balanserat synsätt. Precis som i en skogsträdgård där det finns olika nischer för olika växtarter samt växter med olika funktioner som samarbetar, kan vi kanske se oss själva på ett liknande sätt; att vi fyller en nisch och en funktion i ett samarbete, där allt är del av en större helhet. Skogsträdgården skulle kunna vara som en plats som reflekterar den här principen, där människor kan finna återhämtning, återknyta sin kontakt med naturen, samt finna sig som del av ett större sammanhang, en del i en helhet. Det talas om att skapa hållbara samhällen. Det skulle kunna innebära en helhet med de ingående elementen i harmoni och balans, såväl i en skogsträdgård som i ett hållbart samhälle,

I dagens samhälle är stress den sjukskrivningsorsak som ökat mest av alla (forsakringskassan.se 2016, ss.1-2). Kanske vi behöver finna ett mer balanserat sätt att leva, i

¹⁸Anna Maria Pálsdóttir, SLU, Forskare vid institutionen för AEM, telefonintervju, 2018-02-15

kontakt med naturen trots att många bor i städer. När människan ses som en integrerad del av naturen, är det enklare att förstå behovet av att leva i kontakt med naturen, samt varför kontakten med naturen är helande. Med ett nytt sätt att förhålla oss i samhället, kanske vi inte behöver helande längre, utan det skulle kunna vara tillräckligt med att på ett förebyggande sätt upprätthålla vår kontakt med naturen. Som litteraturstudien visar, kanske vi skulle kunna bygga våra förhoppningsvis snart hållbara städer på hållbara principer, med naturen som förebild. Där naturen är en del av vårt liv och del av våra samhällen, både som grönområde och som hållbara, naturliga principer.

Möjlig fortsättning

En fortsättning på det här arbetet kan vara att bygga vidare på den befintliga skogsträdgården. Det finns nu ytterligare en yta som ska utformas till en förlängning av den befintliga delen¹⁹. Den nya delen är betydligt större, så den har större möjligheter att tillgodose de behov som inte kan tillgodoses i den befintliga skogsträdgården vars yta är cirka 900 kvadratmeter. I en stor skogsträdgård kan det skapas ett större vattenelement, gläntor och en miljö som delvis känns lite vildare, men ändå med ätbara växter. Det finns större möjligheter till platser som känns mer avskilda och med smitvägar. Andra element som används inom permakulturen skulle kunna få utrymme där, till exempel en örtspiral.

En annan möjlig fortsättning kan vara att fortsätta att studera olika forskningsresultat inom området och finna fler aspekter som är betydelsefulla för målgruppen. Det kan också vara relevant att specificera en ny målgrupp. Det skulle kunna vara en målgrupp med posttraumatisk stress, eftersom det är den nuvarande målgruppen i Alnarps rehabiliteringsträdgård. Idén med nuvarande arbetet är att fokusera på stressreducering, vilket kan gynna både utmattade och målgruppen med posttraumatisk stress, samt andra målgrupper som gynnas av stressreducering.

Ännu en möjlig fortsättning kan vara se närmare på de allmänna naturområdena i staden som enligt Pálsdóttir inte tillgodoser behoven av mental restoration (Pálsdóttir 2014, s.75). Hon anser det viktigt att parkkaraktärerna/dimensionerna Natur, Rofyll, Öppning, Skydd och Rymd finns med i planeringen och skötseln av framtida grönområden i städerna. Den här typen av stödjande miljö behövs i urbana sammanhang för att hälsa och välmående både ska kunna förbättras och underhållas, menar hon (a.a., s. 84).

Eftersom skogsträdgården anses innehålla dimensionerna Skydd, Rymd, Natur och Artrik (Grahns & Ottosson 2010, s.66), går det att se möjligheter för skogsträdgårdar att vara en betydelsefull del av restaurativa naturområden även i urbana sammanhang. De skogsträdgårdarna skulle inte behöva vara en del av rehabilitering, utan ha en restaurativ funktion i förebyggande syfte för allmänhetens hälsa och välmående. Gestaltning av sådana skogsträdgårdar skulle kunna vara en möjlig fortsättning med det här arbetet som grund.

Som en avslutning på den här delen kan sägas att också det politiska intresset har ökat för skapandet av naturlika miljöer som främjar allmänhetens hälsa, vilket ses som en del av skapandet av hållbara städer (European Commission, 2014; World Health Organisation, 2006 se Stigsdotter et al. 2017, s.1). Med den trenden, går det att se möjligheter för just den här typen av skogsträdgårdar med restaurativ funktion att få plats i våra städer i framtiden.

¹⁹ Frederik Tauchnitz, SLU, Trädgårdsmästare vid institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi, intervju, 2018-01-26

Efterord

Som en avslutning på det här arbetet, återkommer en del av det poetiska uttryck som arbetet började med i förordet. Även om det är samma ord, kanske de upplevs annorlunda efter att ha gått igenom arbetet, liksom man i en spiral återkommer till samma plats men på en högre nivå. Det är en del av det tidigare nämnda citatet av Kaibara Ekken.

The spirit of harmony exists not only in human beings but also in birds and animals and in plants and trees. Animals play, birds sing, fish leap, and plants and trees flourish, bloom, and ripen. All have this spirit of harmony....

(*The way of contentment*, av Kaibara Ekken, se McLuhan 1995, s. 132).

KÄLLFÖRTECKNING

Tryckta källor

Abrahamsson, Karin & Tenngart, Carina (2003). *Grön rehabilitering: behov förutsättningar och möjligheter för en grön rehabiliteringsmodell : [förstudie grön rehabilitering]*. Växjö: LRF Sydost Tillgänglig på Internet: <http://naturterapi.dk/GreenrehabSweden.pdf>

Berglund, K. (2012). *Samtal i trädgården hos konstnärer, scenografer, författare, musiker, landskapsarkitekter*. Stockholm: Norstedt

Crawford, M. (2010). *Creating a forest garden: working with nature to grow edible crops*. Cambridge: Green Books Ltd.

Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bonnier Existens.

Hart, R. (1990). *Skogsträdgården: permakultur för hemmabruk*. Stockholm: Svenska institutet för sociala uppfinningar (SISU)

Hart, R. A. de J. (red.) (1996). *Forest gardening: rediscovering nature & community in a post-industrial age*. Rev. & uppdaterad uppl. Totnes: Green Earth

Hemenway, T. (2009). *Gaia's garden: a guide to home-scale permaculture*. 2. uppl. White River Junction: Chelsea Green Publishing Co.

Jacke, D. & Toensmeier, E. (2005). *Edible forest gardens*. Vol. 2, Ecological design and practice for temperate climate permaculture. White River Junction, Vt.: Chelsea Green Pub. Co.

Marcus, C. C. & Sachs, N. A. (2014). *Therapeutic landscapes: an evidence-based approach to designing healing gardens and restorative outdoor spaces*. Hoboken, N.J.: Wiley

McLuhan, T.C. (1995). *The way of the earth : encounters with nature in ancient and contemporary thought*. New York: Touchstone

Nord, Lennart & Birgerstam, Pirjo (1997). *Skissandet som didaktiskt fenomen*. Uppsala: Sveriges lantbruksuniv.

Utmattningssyndrom: stressrelaterad psykisk ohälsa. (2003). Stockholm: Socialstyrelsen
Tillgänglig: https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/10723/2003-123-18_200312319.pdf [2018-02-08]

Weiss, P. , Sjöberg, A. & Larsson, D. (2016). *Fleråriga grönsaker: upptäck, odla, njut*. 1. uppl. Stjärnsund: Hälsingbo Skogsträdgård

Whitefield, P. (2000). *How to make a forest garden*. 3. uppl. Hampshire: Permanent Publications.

Whitefield, P. (2010). *Permakultur i ett nötskal*. [Ny utg.] Stockholm: Föreningen Permakultur i Sverige

Elektroniska källor

Almers, E. , Askerlund, P. & Kjellström, S. (2017). Why forest gardening for children? Swedish forest garden educators' ideas, purposes, and experiences. *The Journal of Environmental Education*, vol 0, ss. 1–18. DOI: 10.1080/00958964.2017.1373619 Tillgänglig: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/00958964.2017.1373619?needAccess=true> [2018- 01-29]

Corazon, S. S. , Stigsdotter, U. K. , Steen Moeller, M. & Moeller Rasmussen, S. (2012). Nature as therapist: Integrating permaculture with mindfulness- and acceptance-based therapy in the Danish Healing Forest Garden Nacadia. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, vol. 14 (4), ss. 335-347, DOI: 10.1080/13642537.2012.734471 Tillgänglig: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13642537.2012.734471> [2018-01-29]

Försäkringskassan (2018). *Sjukskrivning för reaktioner på svår stress ökar mest*. Tillgänglig: https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/41903408-e87d-4e5e-8f7f-90275d4fe6ad/korta_analyser_2016_2.pdf?MOD=AJPERES [2018-01-26]

Kjellsson, A. (2009). *Skogsträdgårdens system: Bakgrund för utveckling av skogsträdgården på Alnarp*. Sveriges lantbruksuniversitet. Fakulteten för Landskap, Trädgård och Jordbruk /Landskapsingenjörsprogrammet Tillgänglig: https://stud.epsilon.slu.se/212/1/Kjellsson_a_090527.pdf [2018-02-07]

Kognitiva Teamet- smärt & stress rehab (2018). *Bra att veta om utmattning*. Tillgänglig: <http://kognitiveteametrehab.se/bra-att-veta-om-utmattning/> [2018-02-08]

Nevstrup Andersen, L. (2007). *Betydningen af de aktiviteter som udføres af deltagerne i Alnarps Rehabiliteringshave og sammenhængen til omgivelserne*. Sveriges lantbruksuniversitet. Fakulteten för Landskap, Trädgård och Jordbruk /Magisterprogrammet Natur, Hälsa och Trädgård (Examensarbete 2007: 2) Tillgänglig: <http://exepsilon.slu.se/1812/> [2018-01-30]

Pálsdóttir, A.M. (2014). *The Role of Nature in Rehabilitation for Individuals with Stress-related Mental Disorders*. Diss. Alnarp: SLU

Pálsdóttir, A.M., Stigsdotter, U.K., Persson, D., Thorpert, P. & Grahn, P. (2018). The qualities of natural environments that support the rehabilitation process of individuals with stress-related mental disorder in nature-based rehabilitation. *Urban Forestry & Urban Greening*, vol. 29, ss. 312-321. Tillgänglig: <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2017.11.016> [2018-03-14]

Schroeder, H. (2015). *Förslag om ett tvåårigt projekt i Alnarps rehabiliteringsträdgård, inriktat på rehabilitering av flyktingar med krigstrauman*. [Bilaga i ett förslag till Region Skåne] Tillgänglig: https://www.skane.se/Public/Protokoll/H%C3%A4ls%20och%20sjukv%C3%A5rdsn%C3%A4mnden/2016-03-18/Projekt%20Alnaps%20rehabiliteringstr%C3%A4dg%C3%A5rd,%20inriktning%20personer%20i%20etableringsfas%20med%20krigstrauman/2015_12_28_11_06_22.pdf [2018-02-20]

Sidenius, U., Refshauge, A. D., & Stigsdotter, U. K. (2015). A year in the Therapy Forest Garden Nacadia®: participants' use and preferred locations in the garden during a nature-

based treatment program. *Alam Cipta (International Journal on Sustainable Tropical Design Research and Practice)*, vol. 8 (Spec Iss. 2), ss. 44-53.

Tillgänglig: http://www.frsb.upm.edu.my/dokumen/FKRSE1_44-53.pdf [2018-03-17]

Skogsträdgårdens vänner (2018). *Holma skogsträdgård*. Tillgänglig:

<http://skogstradgardensvanner.se/om/om-skogstradgarden-i-holma/> [2018-02-26]

Stigsdotter, U. (2015). Nature, health and design. *Alam Cipta (International Journal on Sustainable Tropical Design Research and Practice)*, vol. 8 (Spec Iss. 2), ss. 85-92. Tillgänglig:

http://www.frsb.upm.edu.my/dokumen/FKRSE1_89-96.pdf [2018-03-17]

Stigsdotter, U., Corazona, S.S., Sidenius, U., Dahl Refshauge, A. & Grahn, P. (2017). Forest design for mental health promotion: using perceived sensory dimensions to elicit restorative responses. *Landscape and Urban Planning*, vol. 160, ss. 1–15. Tillgänglig:

https://pub.epsilon.slu.se/14834/11/karlsson_stigsdotter_etr_al_171213.pdf [2018-01-31]

Sveriges lantbruksuniversitet (2017). *Forskning och publikationer*. Tillgänglig:

<https://www.slu.se/institutioner/arbetsvetenskap-ekonomi-miljopsykologi/alnarps-rehabiliteringstradgard1/forskning/> [2018-03-19]

Syre (2016). *Skogens trädgård breder ut sig*. Tillgänglig:

<https://tidningensyre.se/2016/nummer-107/skogens-tradgard-breder-ut-sig/> [2018-02-07]

Muntliga källor

Pálsdóttir, A.M. , SLU, Forskare vid institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi, telefonintervju, 2018-02-15

Tauchnitz, F. , SLU, Trädgårdsmästare vid institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi, intervju, 2018-01-26

BILAGA

Intervjuguider

Intervju med Frederik Tauchnitz

(2018-01-26)

1. Kan det läggas till fler träd i det översta skiktet i skogsträdgården?
2. På vilket sätt är skogsträdgården i Alnarps rehabiliteringsträdgård inte en komplett skogsträdgård?
3. Hur har skogsträdgården förändrats sedan forskning gjordes om målgruppen med utmattningssyndrom?
4. Vilka är lägena i skogsträdgården för mer och mindre solinstrålning under säsongen?
5. Finns det några begränsningar att ta hänsyn till vid utveckling av platsen?

Intervju med Anna Maria Pálsdóttir

(2018-02-15)

1. Vilka år är materialet ifrån som den här intervjun baseras på ?
2. Vilken typ av rumslighet i skogsträdgården föredrogs av målgruppen?
3. Vilka kvaliteter i skogsträdgården föredrogs av målgruppen?
4. Vilka karaktärer i skogsträdgården föredrogs av målgruppen?
5. Vilka element föredrogs i skogsträdgården av målgruppen?
6. Vilka aktiviteter i skogsträdgården föredrog målgruppen?
7. Fanns det något inom de här aspekterna som målgruppen hade negativ upplevelse kring i skogsträdgården (rumslighet, kvalitet, karaktär, element eller aktivitet) ?
8. Finns det någonting som du vill tillägga ?
9. Det står olika om vilka karaktärer som passar målgruppen?

Svenska namn på växterna i utvecklingsförslaget

Träd

- T1 - *Morus 'Mulle'* / Mullbär
- T2 - *Salix viminalis* / Korgvide

Buskar

- B1 - *Chaenomeles japonica* / Liten rosenkvitten
- B2 - *Hippophae rhamnoides* / Havtorn
- B3 - *Lonicera caerulea* var. *Kamchatka*/ Blåbärstry
- B4 - *Ribes nigrum* / Svarta vinbär
- B5 - *Ribes rubrum* / Röda vinbär
- B6 - *Ribes uva-crispa* / Krusbär
- B7 - *Robus fruticosus* / Björnbär

Klättrväxter

- K1 - *Actinidia kolomikta* / Minikiwi
- K2 - *Humulus lupulus* / Humle
- K3 - *Schisandra chinensis* / Fjärilsranka

Perenner

Sol/ mindre sol

- P1 - *Allium cernuum*/ Prärielök
- P2 - *Althaea officinalis* / Läkemalva
- P3 - *Beta vulgaris* ssp. *maritima*/ Strandbeta
- P4 - *Cichorium intybus*/ Cikoria
- P5 - *Crambe cordifolia* / Stäppkål
- P6 - *Echinacea pallida* / Läkerudbeckia
- P7 - *Helianthus tuberosus* / Jordärtskocka
- P8 - *Hemerocallis citrina* / Blekgul daglilja
- P9 - *Lathyrus tuberosus* / Knölvial
- P10 - *Melissa officinalis* / Citronmeliss
- P11 - *Rheum palmatum* / Flikrabarber
- P12 - *Rheum rhabarberum* / Rabarber
- P13 - *Rumex rugosus* / Trädgårdssyra
- P14 - *Stachys affinis* / Korogi

Sol/ halvskugga

- P15 - *Achillea millefolium* / Rölleka
- P16 - *Allium fistulosum* / Piplök
- P17 - *Armoracia rusticana* / Pepparrot
- P18 - *Beta trigyna* / Kaukasusbeta
- P19 - *Bistorta officinalis* / Stor ormrot
- P20 - *Chenopodium bonus-henricus* / Lungrot
- P21 - *Crambe maritima* / Strandkål
- P22 - *Fragaria vesca* / Smultron
- P23 - *Hablitia tamnoides* / Rankspenat
- P24 - *Hylotelephium telephium* / Kärleksört
- P25 - *Levisticum officinale* / Libbsticka
- P26 - *Malva moschata* / Myskmalva
- P27 - *Meum athamanticum* / Björnrot
- P28 - *Nasturtium officinale*/ Vattenkrasse
- P29 - *Origanum vulgare* / Kungsmynsta
- P30 - *Rumex patientia* / Spenatskräppa
- P31 - *Sedum sarmentosum* / Löparfettblad
- P32 - *Symphytum x uplandicum* / Vallört
- P33 - *Vaccinium myrtillus* / Blåbär
- P34 - *Vaccinium vitis idaea* / Lingon
- P35 - *Vicia pisiformis*/ Ärtvicker
- P36 - *Viola odorata* / Luktviol

Halvskugga/ skugga

- P37 - *Allium schoenoprasum* / Gräslök
- P38 - *Allium scorodoprasum* / Skogslök
- P39 - *Allium ursinum* / Ramslök
- P40 - *Claytonia sibirica* / Vårsköna
- P41 - *Diplotaxis tenuifolia* / Sandsenap
- P42 - *Galium odoratum* / Myskmadra
- P43 - *Hosta sieboldiana* / Daggfunkia
- P44 - *Matteuccia struthiopteris* / Strutbräken
- P45 - *Myrrhis odorata* / Spansk körvel
- P46 - *Oxalis acetosella* / Harsyra
- P47 - *Polygonatum multiflorum* / Storrams
- P48 - *Pulmonaria officinalis*/ Lungört

Grahns åtta parkkaraktärer/ dimensioner

Nedan presenteras de åtta parkkaraktärerna från boken "Trädgårdsterapi" av Grahn och Ottosson (2010, s. 65).

- Rofyll-** Platsen präglas av lugn och tystnad, samt är städad. Ljud kan höras av fåglar, insekter, vind och vatten.
- Natur-** Platsen har ett uttryck av vild natur.
- Artrik-** Platsen ger möjlighet att uppleva stor variation av flora och fauna.
- Rymd-** Det finns en känsla av att komma in i en annan värld som har en tydlig helhet.
- Öppning-** Platsen ger möjlighet till utblick och spontana aktiviteter, exempelvis ett grönt och öppet fält.
- Skydd-** Platsen är en tillflykt som är trygg och trivsamt, samt ger möjlighet till avslappning, experimentering och lek.
- Social-** Det är en social mötesplats med samvaro, nöjen och fest.
- Kultur-** Platsen ger möjlighet att fascineras av bland annat värderingar samt uppoffringar som gjorts, gärna med en historisk tillbakablick.